

МВС України
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ФАКУЛЬТЕТ № 2 ІПФПНП

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

**ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ ТА
ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ**

Методичні рекомендації

Львів
2021 рік

УДК 796.012.62

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет на засіданні Науково-методичної ради Львівського державного університету внутрішніх справ
(протокол від 17.02. 2021 року № 8)

Рецензенти:

Банах Сергій Михайлович – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету №3 Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Львівського державного університету внутрішніх справ;

Чичкан Оксана Анатоліївна - доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Львівського державного університету внутрішніх справ.

У методичному виданні викладено теоретичний матеріал та практичні завдання, що є невід'ємною частиною оволодіння поліцейськими всіх структурних підрозділів Національної поліції України прийомами самозахисту та ударними прийомами, збереження особистої безпеки та безпеки оточуючих в ситуаціях нападу правопорушника, що загрожує життю і здоров'ю. Рекомендується для здобувачів вищої освіти ЗВО зі специфічними умовами навчання, працівників Національної поліції.

The methodical publication contains theoretical material and practical tasks, which are an integral part of the police's mastery of all structural units of the National Police of Ukraine with methods of self-defense and shock techniques, preservation of personal safety and safety of others in situations of attack of the offender, which threatens life and health. It is recommended for higher education applicants of higher education institutions with specific conditions of study, employees of the National Police.

Червоношапка М.О., Гнип І.Я. Техніка виконання ударів руками і ногами та захисних дій від ударів : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 33 с.

© Червоношапка М.О., Гнип І.Я., 2021 р.

© Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021 р.

ВСТУП

Навчальна дисципліна “Спеціальна фізична підготовка” передбачає формування необхідного рівня знань, вмінь та навичок, що забезпечують ефективне виконання правоохоронцями своїх службових повноважень, зокрема:

- застосовувати сучасні методи та засоби забезпечення публічної безпеки і порядку із використанням поліцейських заходів примусу (фізичного впливу та спеціальних засобів) та їх оптимізувати;

- володіти достатніми навичками застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів за звичних умов правоохоронної діяльності та адаптуватися до умов ускладнення оперативної обстановки (різними явищами соціального, природного, техногенного характеру);

- застосовувати поліцейські заходи примусу (фізичного впливу та спеціальні засоби), спрямовані на забезпечення законності та правопорядку, безпеки особи та суспільства, забезпечувати охорону об’єктів державної власності та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об’єктів приватної і комунальної власності.

Володіння технікою ударних прийомів та захистів від ударів є важливим компонентом у структурі підготовленості поліцейських. Застосування ударних прийомів здійснюється з дотриманням правових підстав застосування поліцейських заходів примусу. При нанесенні ударів є необхідним урахування розташування вразливих місць на тілі людини та наслідків після нанесення ударів по них.

ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Процес засвоєння техніки прийомів та дій реалізується у відповідності до загальноприйнятих положень теорії і методики спортивного тренування та фізичного виховання. Спочатку відбувається ознайомлення здобувачів вищої освіти (ЗВО) з технікою виконання певного виду прийому (за допомогою словесних та наочних методів). Потім шляхом багаторазового виконання відбувається формування рухового вміння (що характеризується неавтоматизованим управлінням рухами, відносною розчленованістю рухів, нестабільністю виконання). Далі, шляхом повторення рухів спочатку в стереотипних, а пізніше в варіативних умовах формується рухова навичка (для якої є характерним автоматизоване управління рухами, концентрація уваги на меті та умовах дії, стабільність та надійність виконання у різних умовах).

Важливим методичним положенням, що забезпечує формування здатності ефективно застосовувати рухові навички в умовах екстремальних ситуацій службової діяльності є використання в навчальному процесі на етапі вдосконалення техніки різноманітних ускладнюючих факторів:

- систематичне введення додаткових труднощів (додаткові завдання з розвитку фізичних якостей, проведення занять в ускладнених погодних умовах, виконання прийомів на незвичному покритті тощо);

- широке застосування методу змагальної вправи (що характеризується підвищеною емоційною напруженістю і максимальною мобілізацією власних можливостей);

- введення різноманітних збиваючих факторів (виконання прийомів на фоні раптових різноманітних світлових і звукових подразників, відволікаючих запитань тощо);

- створення умов ліміту і дефіциту простору і часу (виконання прийомів при обмеженому просторі та скорочення часу на виконання тих чи інших дій);

- застосування педагогічних прийомів щодо обмеження та спотворення інформації (виконання технічних прийомів з незвичними «незручними»

асистентами, їх часта зміна, неадекватність дій асистентів, що спричиняє дефіцит або надлишок інформації і, цим самим, створює стресовість ситуації);

- вдосконалення техніки прийомів на фоні наростаючої втоми (фізичної чи емоційної);

- моделювання ситуацій службової діяльності.

На заняттях необхідно суворо дотримуватись заходів техніки безпеки та методичних принципів тренування: доцільності і практичності, готовності, керованості та підконтрольності, позитивної мотивації, систематичності, наочності, планомірності і поступовості, методичного динамізму і прогресування, функціональної надлишковості та надійності, міцності та пластичності.

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ УДАРНИХ ПРИЙОМІВ РУКАМИ І НОГАМИ

У процесі оволодіння навчальним матеріалом після ознайомлення з технікою певного виду удару застосовуються такі тренувальні завдання:

1. Нанесення ударів по уявному супернику (з дотриманням правильної техніки рухів) самостійно або під команду науково-педагогічного працівника (НПП) з поступовим підвищенням швидкості.
2. Нанесення ударів по снарядах (мішках, лапах, маківарах) для вдосконалення швидкісно-силових характеристик.
3. Вдосконалення ударних прийомів (та захисних дій) в умовах умовних та вільних поєдинків (із застосуванням захисного спорядження).
4. Вдосконалення застосування ударних прийомів в умовах моделювання ситуацій службової діяльності.

При вивченні і вдосконаленні техніки ударних прийомів слід враховувати фактори, які впливають на їх силу та швидкість. За даними наукових досліджень, проведених у боксі, кікбоксингу, карате та інших єдиноборствах, силу удару можна розглядати як міру механічного впливу одного тіла на інше в реальному масштабі часу. Цей показник визначають як:

$$F_{\text{уд.}} = mV / t ,$$

де m – ударна маса (маса ударної кінцівки);

V – швидкість руху ударної кінцівки в момент ударної взаємодії;

t – тривалість ударної взаємодії.

Таким чином, сила удару прямо пов'язана із величиною маси ударної кінцівки, а також швидкістю руху ударної маси. Показник сили удару є обернено пропорційний до показника тривалості ударної взаємодії. За результатами досліджень у боксі та карате-до, тривалість ударної взаємодії кулака з ціллю становить від 8 до 18 мс. При збільшенні цього показника до 30 мс удар набуває характеру поштовху, що знижує його ефективність. Значною мірою сила удару обумовлюється й жорсткістю суглобових з'єднань ударної кінцівки (“жорсткістю кінематичного ланцюга”) при влученні в ціль. Вона повинна забезпечувати раціональну передачу зусиль атакуючого на ударну точку суперника. Важливе значення для забезпечення високих силових показників ударів має раціональна техніка виконання ударних рухів, а саме – узгодженість рухів кінцівок і тулуба, а також виконання удару у поєднанні з активним видихом.

Вдосконалення силових та часових показників ударних прийомів передбачає застосування вправ, що за структурою відрізняються від ударних рухів, а також вправ, у яких зберігається структурна подібність до ударних прийомів. У першому випадку йдеться про вправи, що спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей м'язових груп, які відіграють важливу роль у виконанні ударних прийомів, наприклад:

- В.П. – сидячи. Жим штанги з-за голови широким хватом.
- В.П. – сидячи на лаві з опорою спиною під кутом 45° , хват середній. Жим штанги.
- В.П. – стоячи. Підтягування гирі вверх на прямих руках.
- В.П. – стоячи. Перенесення гирі (диску від штанги) через сторону вверх прямими руками.
- В.П. – стоячи на колінах. Метання медицинболу вверх-назад.
- В.П. – лежачи на спині, медицинбол за головою. Одночасним згинанням ніг і тулуба метання медицинболу вперед.
- В.П. – стоячи на колінах. Метання медицинболу з-за голови в стіну.

- Відтискання від брусів в упорі.
- Відтискання від підлоги з плесканням у долоні перед грудьми.
- Піднімання ніг у висі на перекладині.
- Вистрибування із присіду.
- В.П. – стоячи. Піднімання штанги до рівня грудей і поштовх вперед до випрямлення рук. Повернення штанги до грудей і опускання вниз на прямі руки.

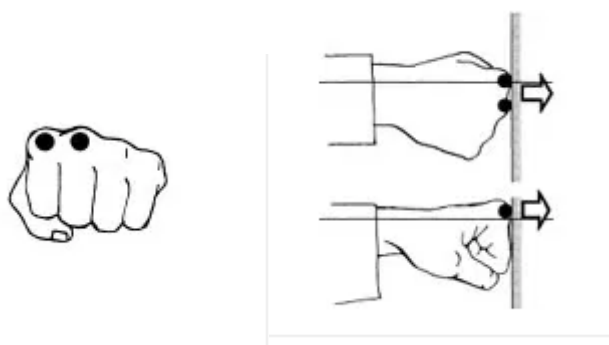
Рекомендована величина обтяження для таких вправ (50-90% від максимальної у відповідній вправі). Виконання комплексів рекомендується завершувати вправами, що імітують ударні рухи.

Окрім цього, рекомендується застосування таких вправ, як: елементи боротьби з суперником, подолання інерції власного тіла при переході від одних дій до інших, кидання каміння, штовхання кулі, робота з кувалдою.

Іншим ефективним засобом вдосконалення силових та часових показників ударних прийомів є застосування вправ з обтяженнями із збереженням техніки ударних рухів, тобто виконання поодиноких ударів та серій ударів з обтяженнями на кінцівках (0,25-1,0 кг). При виконанні таких вправ перед початком руху та відразу після нього рекомендується розслабляти м'язи та робити акцент на якнайшвидший початок руху.

ТЕХНІКА УДАРІВ РУКАМИ

З-поміж різновидів ударів руками найбільш часто застосовуються прямі удари, бокові удари, удари зверху, знизу та навідріг. Рух ударної руки повинен супроводжуватись поворотом тулуба та відштовхуванням ніг від підлоги. Удари виконуються без замаху із швидким поверненням ударної кінцівки у вихідне положення. Друга рука в момент удару захищає голову та тулуб. Удари кулаком (прямі, бокові, знизу) завдаються передньою поверхнею кулака (переважно двома головками п'ястних кісток) (Мал. 1).



Мал. 1

Прямий удар (Фото 1 а, б). Траєкторія руху кулака – пряма лінія, що з'єднує кулак і ціль. Кулак рухається із положення бойової стійки без замаху. Рух ударною кінцівкою супроводжується відштовхуванням ногою і поворотом тулуба. Удар завдається передньою стороною кулака. В момент нанесення удару міцно стиснутий кулак (розташований тильною стороною догори) і передпліччя повинні знаходитись на одній лінії. Після цього рука якомога швидше повертається у вихідну позицію.

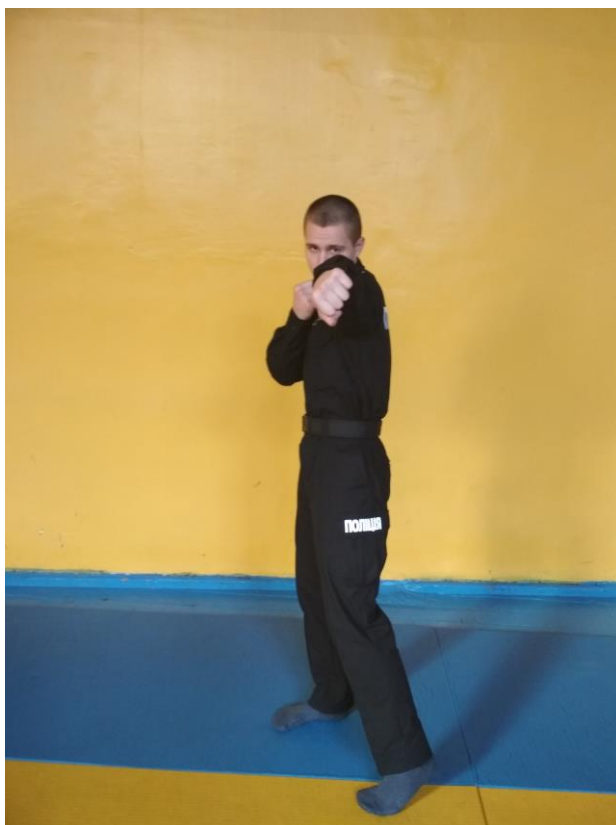


Фото 1 а

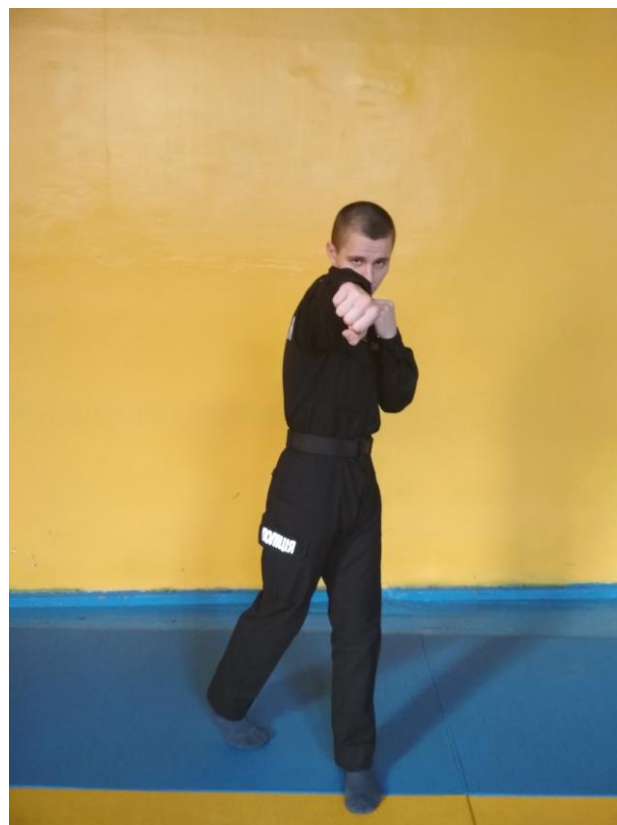
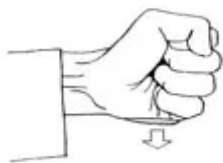


Фото 1 б

Удар зверху (Фото 2 а, б) завдається м'язовою частиною кулака (Мал. 2).



Мал. 2



Фото 2 а

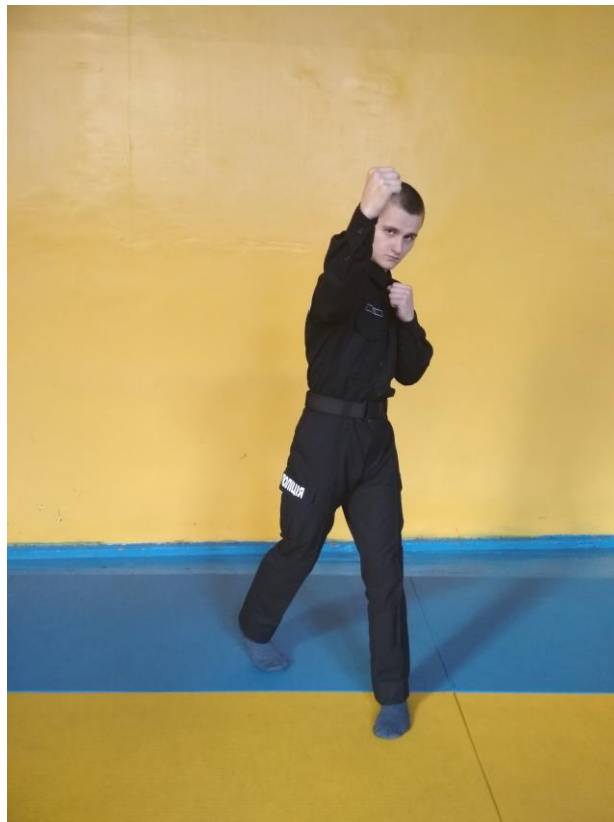


Фото 2 б

Удар навідліг (Фото 3 а, б) наноситься різким розгинання передпліччя в горизонтальній площині, з поворотом (обертанням) тулуба, тильною стороною кулака (головками п'ясних кісток) (Мал. 3).



Мал. 3

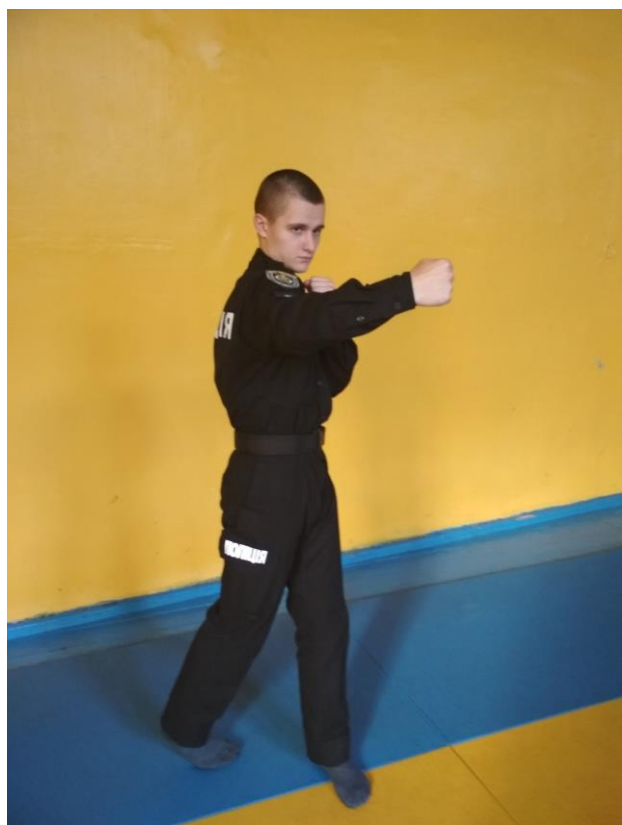


Фото 3 а

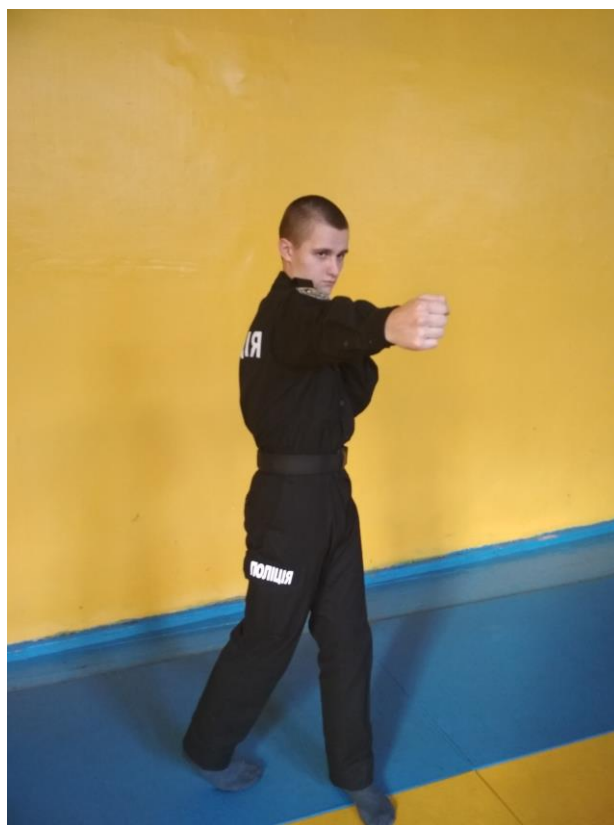


Фото 3 б

Удар збоку у голову (Фото 4 а, б), по тулубу (Фото 5 а, б) наноситься кулаком (головками п'яних кісток, рука зігнута і зафіксована у лікті) з різким поворотом (обертанням) тулуба.



Фото 4 а



Фото 4 б



Фото 5 а

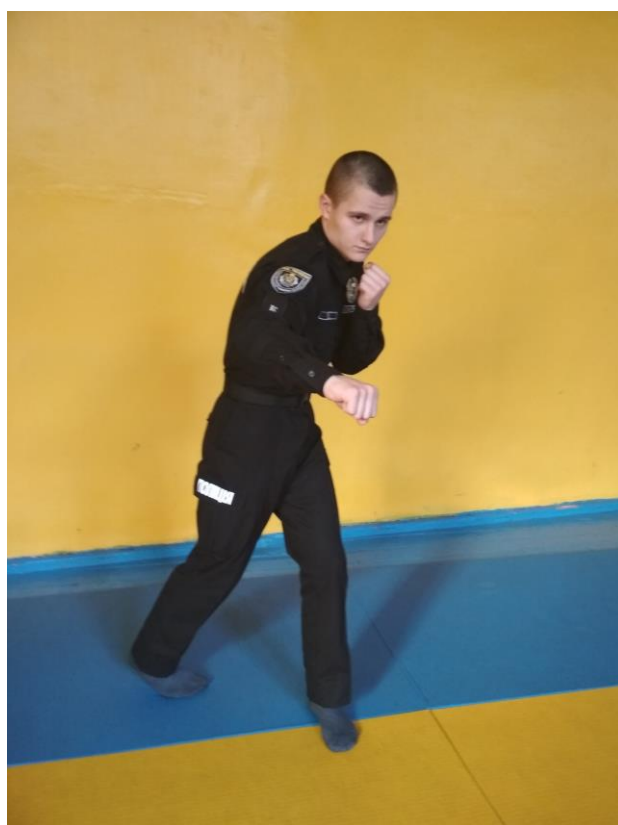


Фото 5 б



Фото 6 а



Фото 6 б

Удар знизу (Фото 6 а, б) завдається передньою частиною кулака головками п'ясних кісток (рука зігнута і зафіксована у лікті) з різким поворотом

(обертанням) тулуба. Лікоть ударної руки вниз, передпліччя розташоване вертикально.

Характерні помилки при виконанні ударів руками

1. Удари виконуються з замахом.
2. Відсутня узгодженість руху ударної кінцівки з рухами ніг та тулуба.
3. Порушення траєкторії руху.
4. Рука, яка не задіяна при ударі, опускається чи відводиться вбік і не виконує захисної функції.
5. Втрата рівноваги.
6. Неправильний вибір дистанції.

ТЕХНІКА УДАРІВ НОГАМИ

Важливими факторами під час виконання ударів ногами є швидкість, точність, стійке положення в момент опори на одну ногу, швидке повернення ударної ноги на опору. Найбільш часто застосовуються наступні різновиди ударів ногами:

Прямий удар вперед (Фото 7 а, б, в) виконується з винесенням зігнутої в коліні ноги вперед і різким розгинанням гомілки. Наноситься п'яткою (каблуком) або частиною стопи під пальцями.

Удар назад п'яткою (каблуком) у гомілку (Фото 8), *удар зверху* по верхній частині стопи (Фото 9) застосовуються, зазвичай, під час звільнення від захватів та обхватів правопорушника ззаду.

Прямий удар вбік (каблуком чи ребром стопи) виконується за рахунок розгинання ноги у колінному суглобі (Фото 10).

При вивченні і вдосконаленні техніки ударів ногами можуть застосовуватись такі підвідні вправи: махи прямими ногами в різних напрямках, виконання ударів по частинах (винесення зігнутої ноги, розгинання гомілки з нанесенням удару, повернення ноги на опору), виконання ударних рухів тримаючись за упор (партнер, перекладина тощо).

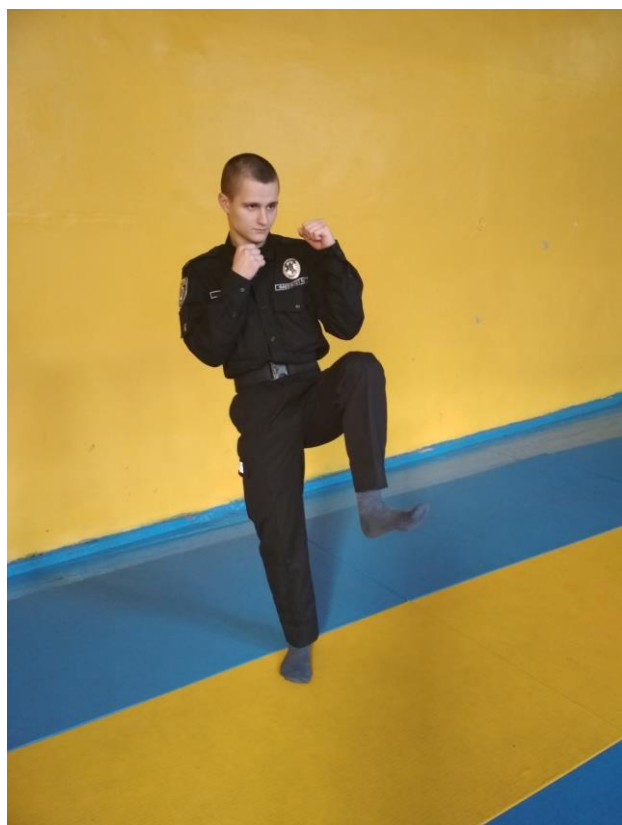


Фото 7 а

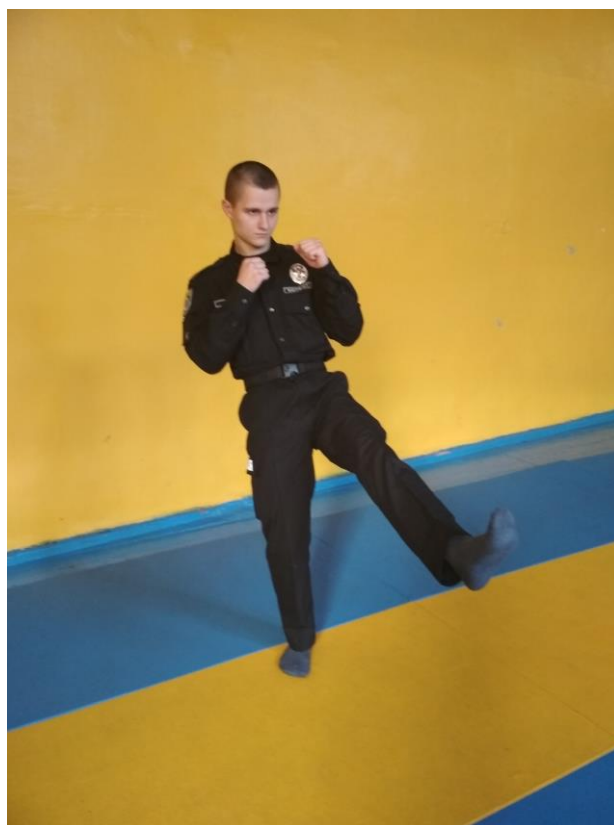


Фото 7 б

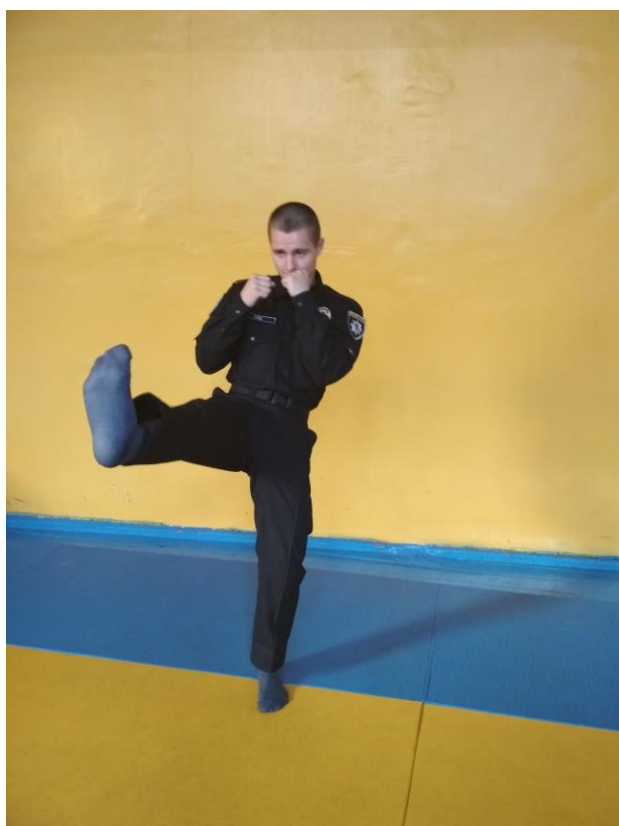


Фото 7 в

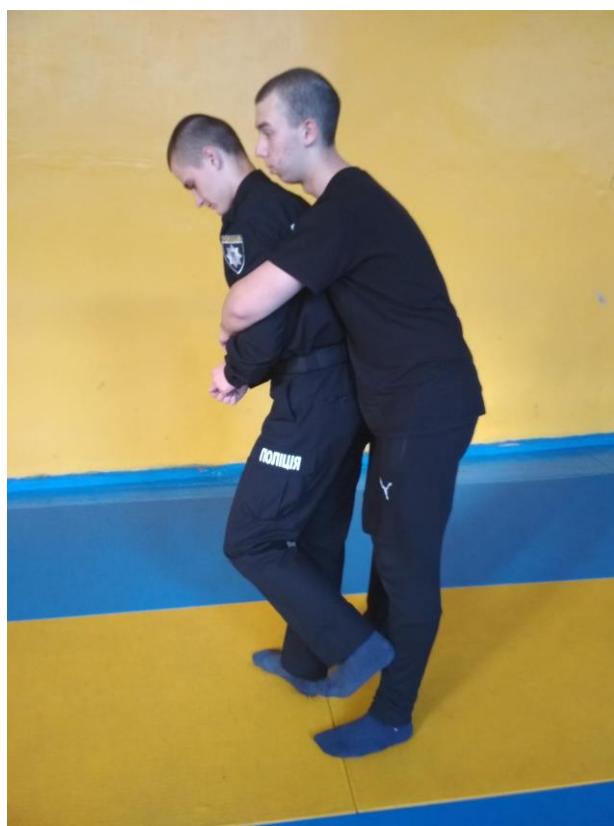


Фото 8

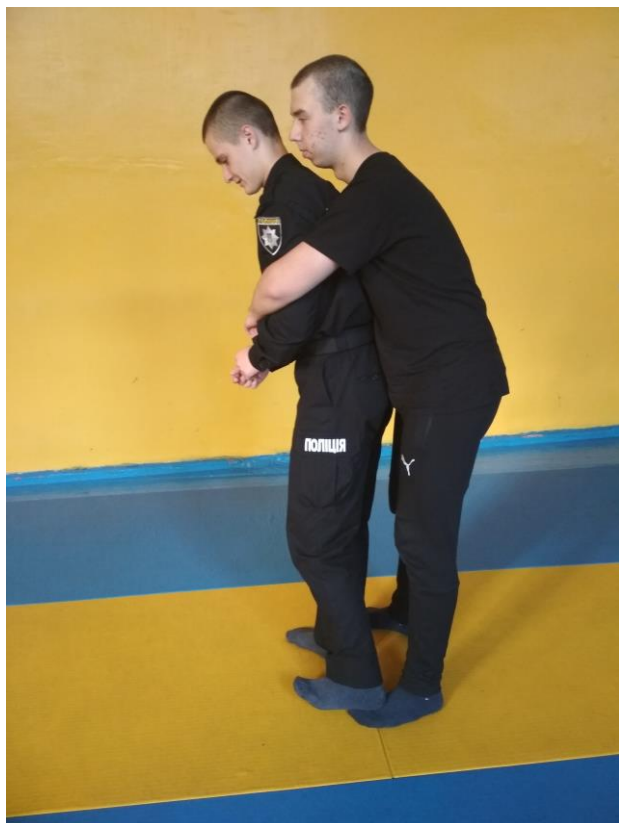


Фото 9



Фото 10

Характерні помилки при виконанні ударів ногами

1. Руки при ударі ногою опускаються і не виконують захисної функції.
2. Порушення траєкторії руху.
3. Втрата рівноваги.
4. Неправильний вибір дистанції.

КОМПЛЕКС УДАРІВ

Тренувальний комплекс ударів виконується із вихідного положення «бойова стійка» і передбачає по чергове нанесення ударів по уявному супротивнику лівою та правою руками.

1 – удар зверху правою рукою у голову (в ніс, ключицю) уявного супротивника;

2 – удар зверху лівою рукою у голову (в ніс, ключицю) уявного супротивника;

3 – удар знизу правою рукою у корпус уявного супротивника;

- 4 – удар знизу лівою рукою у корпус уявного супротивника;
- 5 – боковий удар правою рукою у голову уявного супротивника;
- 6 – боковий удар лівою рукою у голову уявного супротивника;
- 7 – боковий удар правою рукою у корпус уявного супротивника;
- 8 – боковий удар лівою рукою у корпус уявного супротивника;
- 9 – прямий удар правою рукою у голову уявного супротивника;
- 10 – прямий удар лівою рукою у голову уявного супротивника;
- 11 – прямий удар правою ногою у корпус уявного супротивника;
- 12 – прямий удар лівою ногою у корпус уявного супротивника;
- 13 – удар навідліг правою рукою у голову уявного супротивника;
- 14 – удар навідліг лівою рукою у голову уявного супротивника;
- 15 – прямий удар правою ногою у пах уявного супротивника;
- 16 – прямий удар лівою ногою у пах уявного супротивника.

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ

У процесі оволодіння технікою захисних дій від ударів потрібно враховувати чинники, які значною мірою обумовлюють їх ефективність:

- під час виконання захисту необхідно зберігати стійке положення, зручне для виконання подальших дій (відволікаючий удар, затримання, кидок);
- обов'язковим елементом під час виконання захисту є зміщення з лінії атаки (при цьому бажано, якщо це дозволяє ситуація, зміщуватися назовні відносно правопорушника, в сторону його спини).

У процесі оволодіння навчальним матеріалом після ознайомлення з технікою певного виду захисту застосовується виконання таких тренувальних завдань (у відповідності до принципу «від простого до складного»):

1. Імітація виконання захисних дій від ударів уявного правопорушника (з дотриманням правильної техніки рухів) самостійно або під команду НПП.
2. Виконання захисних дій при нанесенні партнером одиночних заздалегідь обумовлених ударів (з поступовим підвищенням швидкості та частоти рухів, а також з поступовим розширенням переліку ударів).
3. Вдосконалення захисних дій в умовних та вільних поєдинках (із застосуванням захисного спорядження).
4. Вдосконалення захисних дій в умовах моделювання ситуацій службової діяльності.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ

Блок від удару рукою зверху

З відходом з лінії атаки назовні відносно правопорушника, за допомогою різкого руху вверх зігнутої різнойменної руки, передпліччям заблокувати рух ударної руки правопорушника (Фото 11).

Блок від удару рукою збоку в голову

З відходом з лінії атаки досередини відносно правопорушника, за допомогою різкого руху вбік зігнутої різнойменної руки (або обох рук), передпліччям (або обома передпліччями) зупинити рух ударної руки правопорушника (Фото 12).



Фото 11



Фото 12

Блок від удару рукою збоку в тулуб

З відходом з лінії атаки досередини відносно правопорушника, за допомогою різкого руху вниз-убік зігнутої різнойменної руки, передпліччям зупинити рух ударної руки правопорушника (Фото 13).

Блок від прямого удару рукою в груди

З відходом з лінії атаки назовні відносно правопорушника, різким рухом передпліччя різнойменної руки досередини виконується відбивання ударної руки правопорушника (Фото 14).



Фото 13



Фото 14

Блок від удару рукою навідліг в голову

З відходом з лінії атаки назовні відносно правопорушника, різким рухом обома передпліччями блокується рух ударної руки правопорушника (Фото 15).

Блок від удару рукою знизу в тулуб

З відходом з лінії атаки, за допомогою різкого руху вниз зігнутої різнойменної руки, передпліччям зупинити рух ударної руки правопорушника (Фото 16).

Блок від прямого удару ногою в нижню частину тулуба

З відходом з лінії атаки назовні відносно правопорушника, різким рухом вниз двох схрещених рук виконується блокування руху ноги правопорушника (Фото 17).

З відходом з лінії атаки назовні відносно правопорушника, різким рухом передпліччям різнойменної руки вниз і досередини виконується відбивання ударної ноги правопорушника (Фото 18).



Фото 15

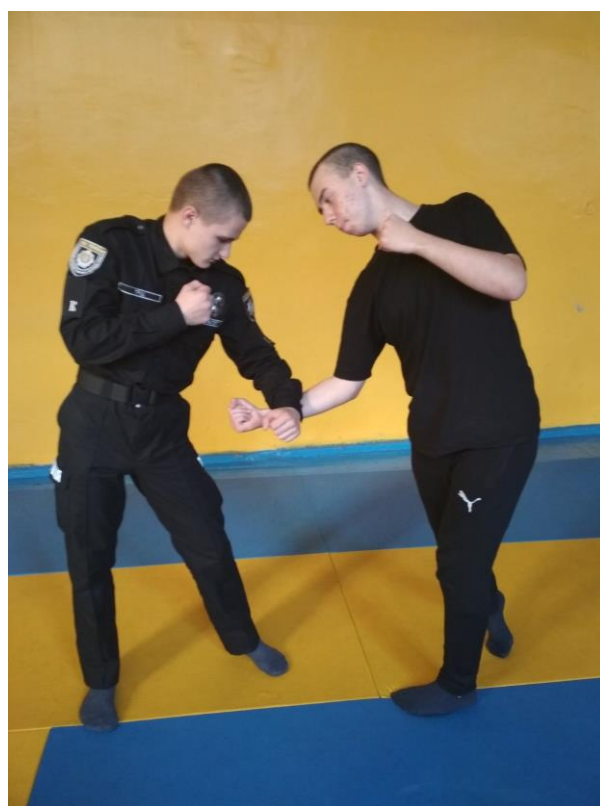


Фото 16

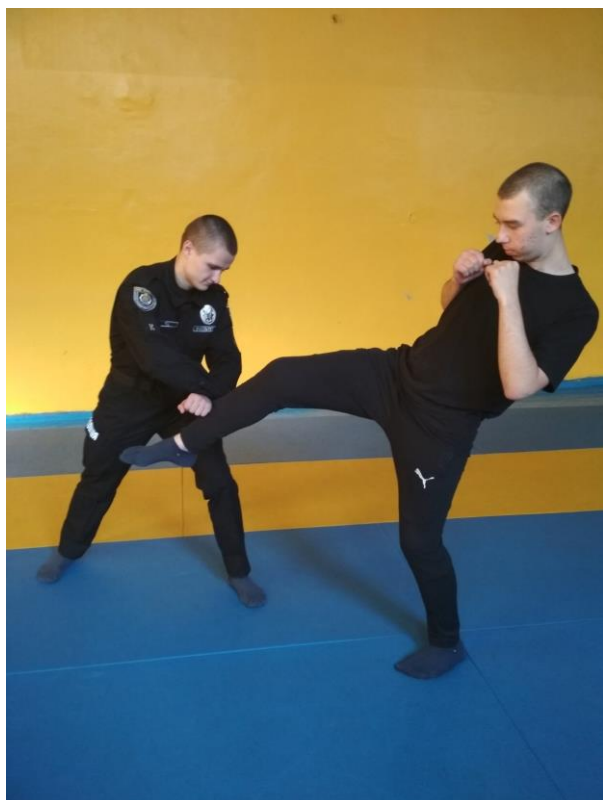


Фото 17

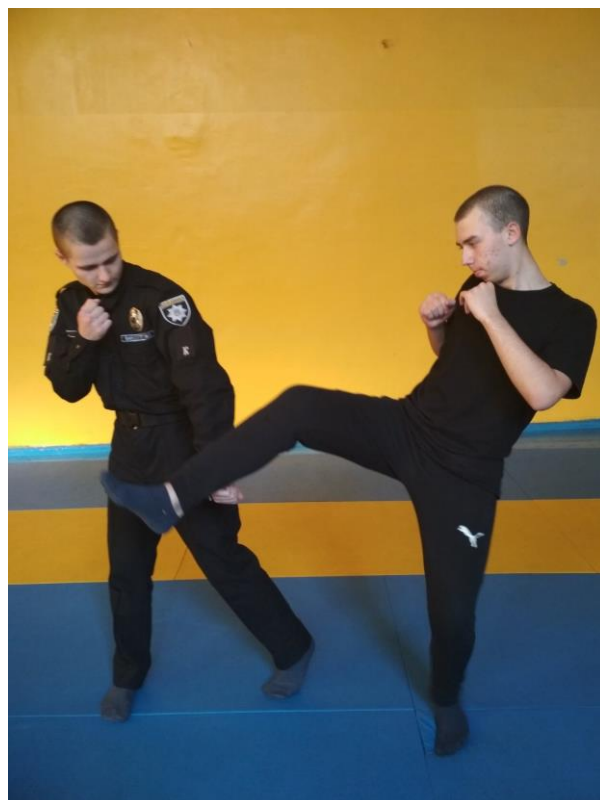


Фото 18

КОМПЛЕКС БЛОКІВ

Вихідне положення – бойова стійка.

1. Блок лівою рукою для захисту від правого удару зверху в голову (Фото 19);
2. Блок правою рукою для захисту від лівого удару зверху в голову (Фото 20);
3. Блок лівою рукою для захисту від правого нижнього удару в тулуб (Фото 21);
4. Блок правою рукою для захисту від лівого нижнього удару в тулуб (Фото 22);
5. Блок назовні лівою рукою для захисту від правого бокового удару в голову (Фото 23);
6. Блок назовні правою рукою для захисту від лівого бокового удару в голову (Фото 24);
7. Блок назовні лівою рукою для захисту від правого бокового удару в тулуб (Фото 25);
8. Блок назовні правою рукою для захисту від лівого бокового удару в тулуб (Фото 26);
9. Блок досередини лівою рукою для захисту від прямого удару правою рукою (Фото 27);
10. Блок досередини правою рукою для захисту від прямого удару лівою рукою (Фото 28);
11. З поворотом тулуба праворуч блок лівою рукою досередини для захисту від прямого удару правою ногою в тулуб (Фото 29);
12. З поворотом тулуба ліворуч блок правою рукою досередини для захисту від прямого удару лівою ногою в тулуб (Фото 30);
13. Подвійний блок для захисту від удару правою рукою навідліг у голову (Фото 31);
14. Подвійний блок для захисту від удару лівою рукою навідліг у голову (Фото 32);
15. Блок схрещеними руками для захисту від удару правою ногою в пах (Фото 33);
16. Блок схрещеними руками для захисту від удару лівою ногою в пах (Фото 34).



Фото 19



Фото 20

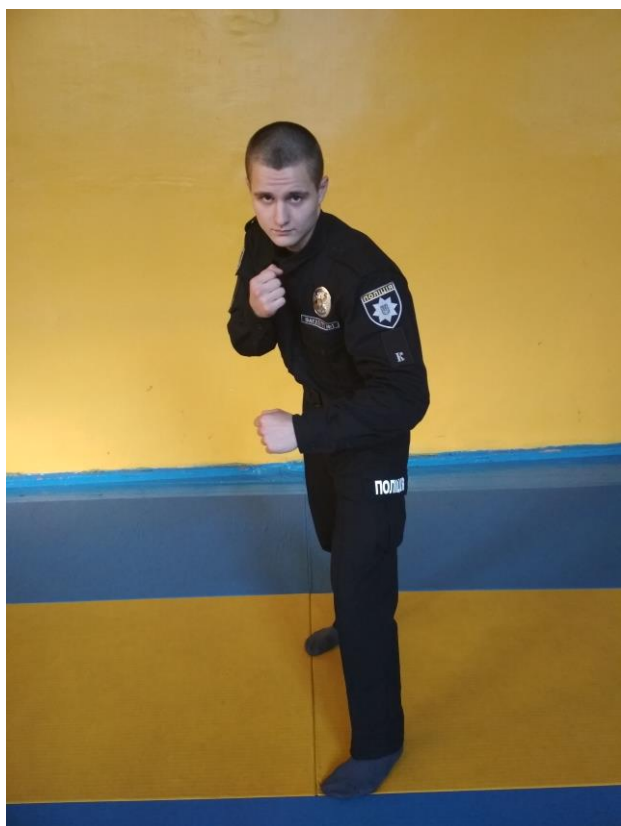


Фото 21

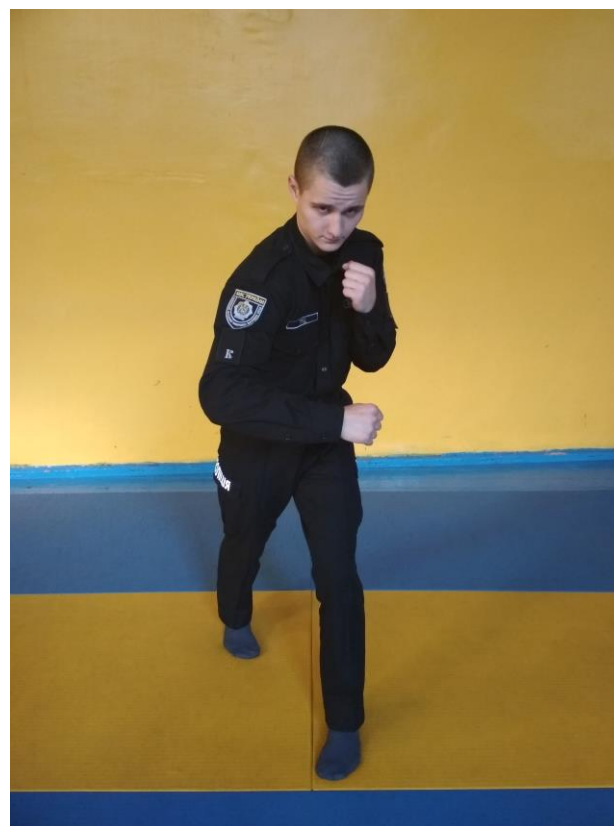


Фото 22



Фото 23



Фото 24



Фото 25

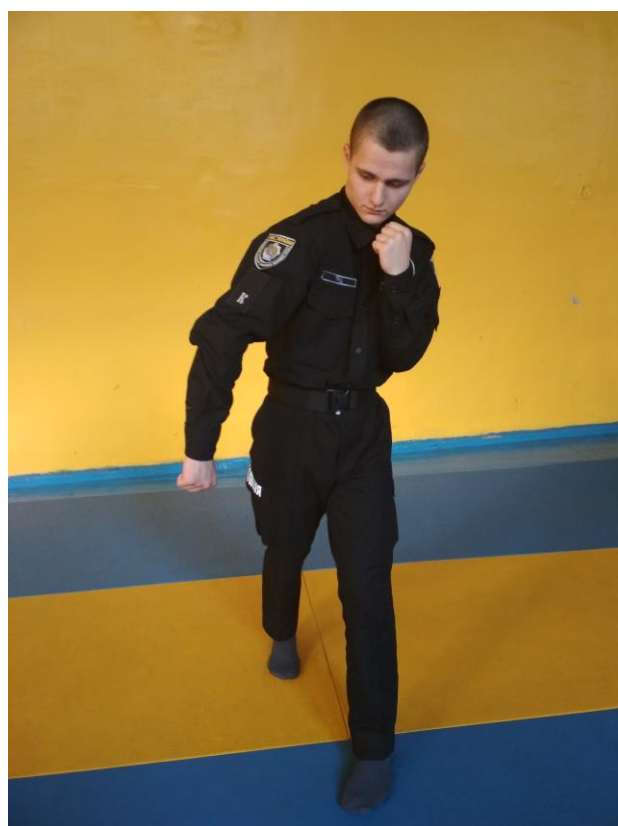


Фото 26



Фото 27

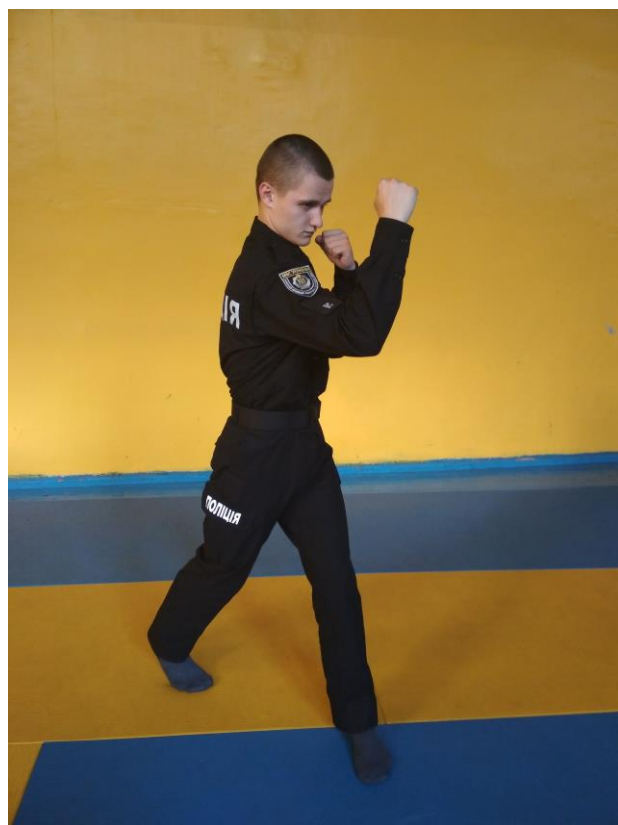


Фото 28

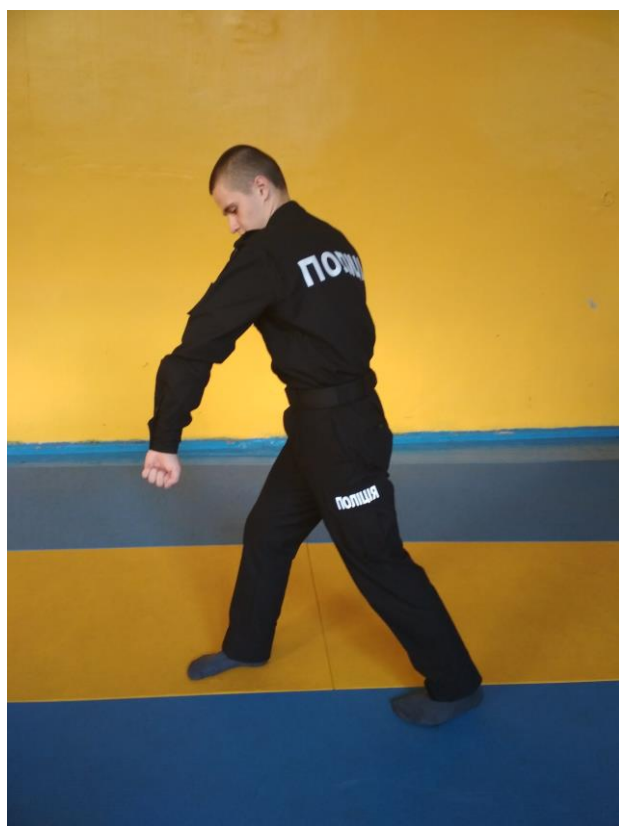


Фото 29

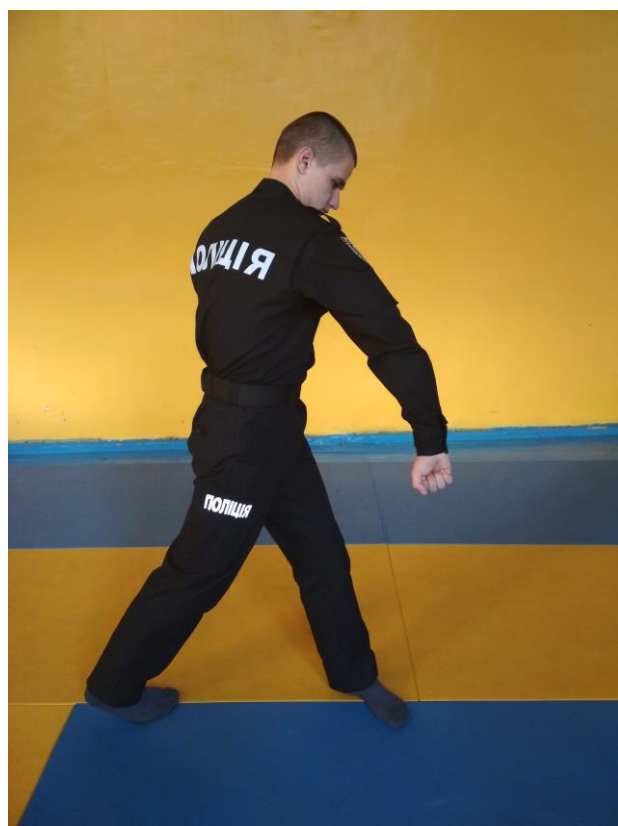
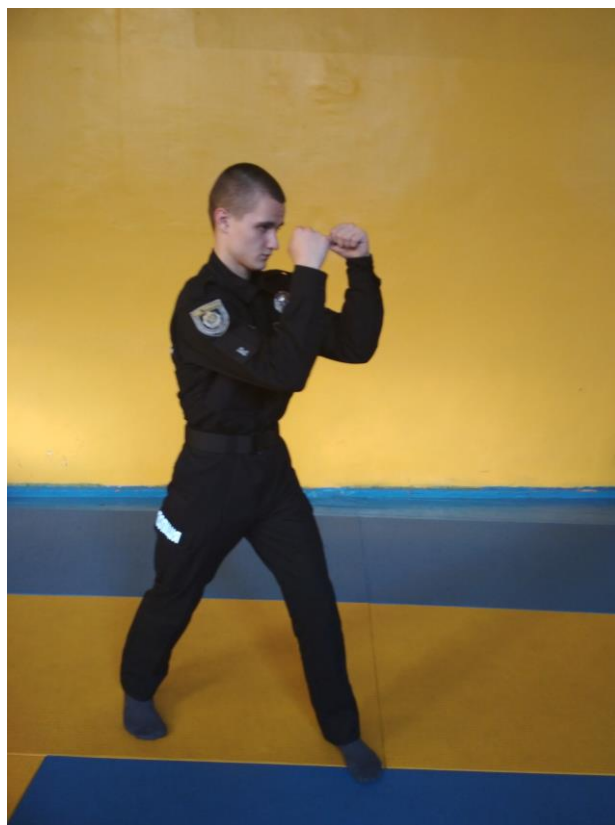


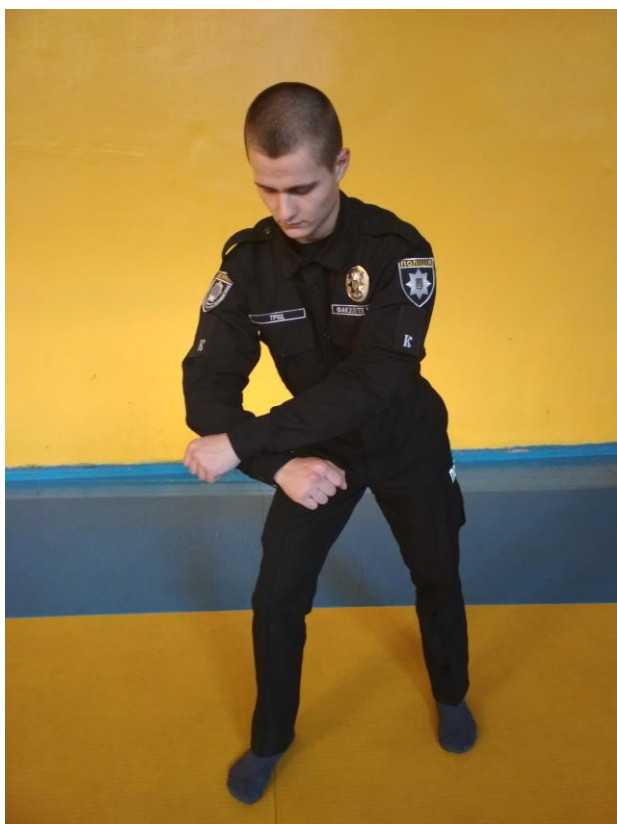
Фото 30



Φοτο 31



Φοτο 32



Φοτο 33



Φοτο 34

Характерні помилки при виконанні блоків:

1. Відсутній відхід з лінії атаки.
2. Втрата рівноваги.
3. Порушення траєкторії рухів.
4. Неправильний вибір дистанції.
5. Недостатня швидкість руху.

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Загальна характеристика методики вивчення та вдосконалення техніки ударів руками і ногами.
2. Техніка ударів руками.
3. Техніка ударів ногами.
4. Характерні помилки при нанесенні ударів.
5. Комплекс ударів.
6. Загальна характеристика методики вивчення та вдосконалення техніки виконання захисних дій від ударів руками і ногами.
7. Захист від ударів руками.
8. Захист від ударів ногами.
9. Характерні помилки при виконанні захисних дій від ударів.
10. Комплекс блоків.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Конституція України від 28.06.1996 р. (зі змінами). URL: <http://zakon.rada.gov.ua>.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-ХІІ. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
3. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1556-18>.
4. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
6. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Постанова Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>
7. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
8. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення: наказ Міністерства молоді та спорту від 04.10.2018 № 4607 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>
9. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
10. 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>
11. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України: Наказ, Інструкція, Зразок [...] від 13.10.2014 № 1067 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14>
12. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року : Постанова Кабінету міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#n10>
13. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.
14. Положення про систему внутрішнього забезпечення якості освітньої діяльності та вищої освіти у Львівському державному університеті внутрішніх справ. URL: http://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/normat_doc/norm_doc_lvduvs/polozh_pro_systemy_vnytr_zabezp.pdf

15. Положення про організацію освітнього процесу у Львівському державному університеті внутрішніх справ. URL: http://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/normat_doc/norm_doc_lvduvs/polog_pro_or_ganiz_osv_proc1.pdf

16. Положення про порядок створення та організацію роботи екзаменаційної комісії у Львівському державному університеті внутрішніх справ. URL:

http://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/normat_doc/norm_doc_lvduvs/polog_EK.pdf

17. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: наказ Міністерства освіти і науки України від 30.04.2020 р. № 578 <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vyshcha/standarty/2020/05/2020-zatverd-standart-262-b.pdf>

18. Постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти». URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.

19. Adams J, Schneider J, Hubbard M, McCullough-Shock T, Cheng D, Simms K, Hartman J, Hinton P, Strauss D. Measurement of functional capacity requirements of police officers. Proc (Bayl Univ Med Cent) 23: 7–10, 2010.

20. Carlson MJ, Jaenen SP. The development of a preselection physical fitness training program for Canadian special operations regiment applicants. J Strength Cond Res 26: S2–S14, 2012.

21. Chervonoshapka M. Strength indicators of shock actions by the hands and the legs of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine / Maryna Chervonoshapka, Halyna Shutka, Oksana Chychkan // Physical culture, physical education of different age group population. – Luc'k: Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2018. № 3(43). S.108-112.

DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-108-112>

22. Cooper Institute. Physical Fitness Assessments and Norms for Adults and Law Enforcement Dallas. Dallas, TX: The Cooper Institute, 2013.

23. Crawley, Amy A.; Sherman, Ross A.; Crawley, William R.; Cosio-Lima, Ludmila M. Physical Fitness of Police Academy Cadets Baseline Characteristics and Changes During a 16-Week Academy the Journal of Strength & Conditioning Research: May 2016 - Volume 30 - Issue 5 - p 1416–1424 doi: 10.1519/JSC.0000000000001229

24. Dogutas C., Dolu O., Gul S. K. A Comparative Study of the Police Training in the United Kingdom, the United States and Turkey. Turkish Journal of Police Studies. 2007. Vol: 9. P.1-4. URL: https://www.researchgate.net/publication/238707976_A_Comparative_Study_of_the_Police_Training_in_the_United_Kingdom_the_United_States_and_Turkey

25. Gastin P.B. Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. Sports Med. 2001;31(10): 725–41.

26. Harman EA, Gutekunst DJ, Frykman PN, Nindl BC, Alemany JA, Mello RP, Sharp MA. Effects of two different eight-week training programs on military physical performance. J Strength Cond Res 22: 524–534, 2008.

27. Lagestad P, Van den Tillaar R. Longitudinal changes in the physical activity patterns of police officers. *Int J Police Sci Manage* 16: 76–86, 2014.
28. Michigan Commission for Law Enforcement Standards Website. Physical Fitness Tests. Available at: <http://www.michigan.gov/mcoles/0,1607,722941624-147713-,00.html>. Accessed September 8, 2010.
29. Miller T. NSCA' Guide to Tests and Assessments. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012.
30. Pityn M, Okopnyy A, Tyravska O, Hutsul N, Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17;3:1024–1030. doi:10.7752.jpes.2017.
31. Reilly T. Science of training –soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance. New York & London;2007.192 p.
32. Sergienko Y. P. Andreianov A. M. Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine. *Physical education of students*. 2013. № 6. С. 66-73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhVSTSE_2013_6_15.
33. Suchanowski A. Znaczenie odnowy biologicznej w programach przygotowań olimpijskich. *Rozdz. w Współczesny Sport Olimpijski*. Gdańsk: AWFis;2009, p. 255–274.
34. Алгоритм дій поліцейських патрульної поліції під час забезпечення публічної безпеки і порядку / Н.Д. Туз, Ю.Р. Йосипів, О.І. Тьорло, В.М. Синенький, М.Д. Курляк. Львів: ЛьвДУВС, 2019, 68 с.
35. Балущка Л.М., Флуд О.В., Мороз Т.І., Стельмах Ю.Ю. Техніка затримання правопорушника в обмеженому просторі в ліфті / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2020. С.117-119.
36. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т.П., 2018. 524 с.
37. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ : НАВС, 2014. 104 с.
38. Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48 с.
39. Булачек В. Р., Тьорло О. І. Медико-біологічні основи загальної та спеціальної фізичної підготовки: Навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС. – 2006. – 112 с.
40. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.
41. Гнип І.Я. Захист поліцейського від нападу правопорушника в умовах обмеженого простору: методичні рекомендації для практичних занять. Львів : ЛьвДУВС, 2019. 39 с.
42. Гнип І.Я. Тьорло.І., Червоношапка М.О. Специфічні особливості застосування поліцейськими заходів фізичного впливу в умовах громадського

транспорту / Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: зб.наук.праць «ЛОГОС» з матеріалами XIII міжнародної наук.-метод. конференції, 2019 р. Харків, Україна: Європейська наукова платформа. С. 12-15.

43. Грозан К.С. Виведення з рівноваги як обов'язкова умова успішного обеззброєння правопорушника, озброєного ножом / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : ХНУВС, 2018. С. 211-214.

44. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності курсантів-жінок протягом навчального року: монографія / Олена Ігорівна Тьорло. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2010. – 264 с.

45. Йосипів Ю.Р. Інтерактивні методики у викладанні навчальної дисципліни «Тактико-спеціальна підготовка»: навч.-метод. посібник./ Ю.Р. Йосипів, О.І. Тьорло, В.М. Синенький, М.О. Московчук, М.Д. Курляк – Львів: ЛьвДУВС, 2018. – 111 с.

46. Колесніков В.В., Забора А.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт) / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2020. С. 90-93.

47. Кузенков О.В., Білик В.В. Специфіка навчання з предмета «Спеціальна фізична підготовка» / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2020. С.96-98.

48. Криволапчук В.О., Кримська М.С., Ряшко С.М., Бутов С.Є. Навчальний посібник для слухачів і курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / за заг. ред. проф. Є.М. Моїсеєва та проф. О.Ф. Долженкова. Київ-Одеса, 2009. 208 с.

49. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Система захисних дій працівника поліції від загрози холодною зброєю / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : ХНУВС, 2018. С. 89-92.

50. 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. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2017. С. 191–193.

51. Музика Б.Ю., Чичкан О.А. Техніка затримання правопорушника в обмеженому просторі на залізничному транспорті // Методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 34 с.

52. Організація та проведення практичних занять з тактико-спеціальної підготовки із працівниками органів та підрозділів внутрішніх справ України в ситуаціях озброєної протидії з боку злочинців: методичні рекомендації / С.М. Банах, В.Р. Булачек, І.Ю. Землянський, Ю.Р. Йосипів, М.О. Лиса, М.В. Моргун, В.М. Синенький, О.І. Тьорло – Львів: ЛьвДУВС, 2013. 79 с.

53. Основи професійної підготовки поліцейських: методичні рекомендації / О.І. Тьорло, В.М. Синенький, Ю.Р. Йосипів, М.Д. Курляк, С.М. Банах – Львів: ЛьвДУВС, 2018. 297с.

54. Основи тактико-спеціальної підготовки: навчальний посібник / В.Р. Булачек, О.І. Тьорло, 2010. Львів: ЛьвДУВС. 268 с.

55. Особиста безпека працівника ОВС України: навчальний посібник. – 2-ге видання зі змінами і доп. / С.М. Банах, В.Р. Булачек, І.Ю. Землянський, Ю.Р. Йосипів, М.Д. Курляк, М.О. Московчук, М.В. Моргун, В.М. Синенький, О.І. Тьорло, А.В. Ярославський – Львів: ЛьвДУВС, 2016. 264 с.

56. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. – Харків : ХНУВС, 2018. 246 с.

57. 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. К. : НУОУ, 2017. С. 34–36.

58. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія і її практичні застосування : навчальний посібник [для тренерів] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

59. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : навч. посіб. / [кол. авт.: В.А. Дідковський, О. В. Кузенков, С. В. Буряк та ін.]. Київ : НАВС, 2013. 108с.

60. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ : навч. посібник / О.І.Тьорло та ін. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 368 с.

61. Спеціальна фізична підготовка як складова частина службово-прикладної і професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Гігієна і контроль на заняттях спеціальною фізичною підготовкою і спортом : фонд. лекцій / [І.П. Закорко, О.В. Журавель, Ю.В. Логвіненко та ін.]. Київ :Знання України, 2010. 27 с.

62. Тактико-спеціальна та спеціальна фізична підготовка оперативних працівників відділів карного розшуку підрозділів Національної поліції: практичний посібник / Тьорло О.І., Чичкан О.А., Червоношапка М.О., Музика Б.Ю., Синенький В.М., Моргун М.В., Курляк М.Д., Туз Н.Д., Винярчук І.С., Забора А.В., Львів : ЛьвДУВС, 2019. 297 с.

63. Тактична та психологічна підготовка працівників Національної поліції в системі службової підготовки / В.М. Синенький, О.І. Тьорло,

Ю.Р. Йосипів, С.М. Банах, М.Д. Курляк, М.О. Московчук, М.В. Моргун, Н.Д. Туз – Львів: ЛьВДУВС, 2018. – 228 с.

64. Тьорло О.І. Тактико-спеціальна підготовка працівників Національної поліції: навч. посібник / О. І. Тьорло, Ю.Р. Йосипів, В.М. Синенький та ін. Львів: ЛьВДУВС, 2018. – 480 с.

65. Тьорло О.І. Деякі питання вдосконалення методики викладання спеціальної фізичної підготовки в аспекті реформування правоохоронної системи в Україні / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2019. С.194-197.

66. 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.

67. Тьорло О.І. Затримання правопорушника в обмеженому просторі на сходовому майданчику та в коридорі: методичні рекомендації. /О.І. Тьорло, Б.Ю. Музика. Львів : ЛьВДУВС, 2020. 56 с.

68. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. / [С. І. Жевага, К. В. Пронтенко, С. М. Безпалій та ін.]. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.

69. Фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка: методичні матеріали для курсантів факультету з підготовки фахівців для підрозділів кримінальної міліції / О.І. Тьорло, О.В. Флуд – Львів: ЛьВДУВС, 2011. – 61 с.

70. Фізична виховання. Спеціальна фізична підготовка: методичні матеріали для курсантів I-II курсу факультету з підготовки слідчих / А.П. Василюк, О.І. Тьорло. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. – 52 с.

71. Флуд О.В. Дії поліцейського в обмеженому просторі на прикладі ліфта: методичні рекомендації. / О.В. Флуд, Л.М. Балущка Львів: ЛьВДУВС, 2020. 25 с.

72. 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. Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2017. С. 215–217.

73. 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. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2019. С. 299-302.

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

75. Чичкан О.А., Кость М.М., Червоношапка М.О. Фізичне виховання : навчально-практичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 92 с.

76. Чичкан О.А., Котов С.М., Ліпатов В.Г. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки у підрозділах Національної поліції України / Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 14–15 лютого 2019 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2019. С.73-75.

77. Чичкан О.А., Музика Б.Ю., Голодівський М.Ф. Захист поліцейського від ударів правопорушника ножем / Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 2019 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. К. : НУОУ, 2019. С.227-230.

78. Чичкан О.А., Музика Б.Ю., Мороз Т.І. Професійно-прикладна фізична підготовка як важливий елемент загальної підготовки працівників Національної поліції / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2019. С.227-229.

79. Чичкан О.А., Музика Б.Ю., Курляк М. Д. Особливості застосування кайданок працівниками підрозділів Національної поліції Львів: ЛьвДУВС, 2020. 33 с.

80. Червоношапка М.О., Голод Р.І., Ліпатов В.Г. Тай-бо аеробіка як засіб фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2020. С.111-113.

81. Чичкан О.А., Гнип І.Я., Домінюк М.М. М. Психофізіологічна стійкість поліцейського та його безпека / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2020. С.113-115.

82. Шутка Г.І., Котов С.М. Вивчення та вдосконалення кидкової техніки : методичні рекомендації. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 17 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ	4
ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ УДАРНИХ ПРИЙОМІВ РУКАМИ І НОГАМИ	5
ТЕХНІКА УДАРІВ РУКАМИ	7
ТЕХНІКА УДАРІВ НОГАМИ	12
КОМПЛЕКС УДАРІВ	14
ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ	16
ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ	17
КОМПЛЕКС БЛОКІВ	20
ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ	25
СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	26