

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ  
СПРАВ**

**Інститут підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції  
Факультет № 2  
Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ОСОБОВИМ СКЛАДОМ  
ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

*Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни  
«Спеціальна фізична підготовка»*

**Львів  
2021 рік**

УДК 796.012.62

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП (протокол № 11 від «02» березня 2021 року).

Методичні рекомендації затверджені на засіданні Вченої ради факультету № 2 ПФПНП (Протокол № 9 від «17» березня 2021 року.)

Програма затверджена на засіданні Науково-методичної ради ЛьвДУВС (Протокол № 10 від «23» березня 2021 року.

Рецензенти:

*Туз Назарій Дмитрович*, кандидат юридичних наук, доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету №3 ПФПНП Львівського державного університету внутрішніх справ;

*Пиріжок Петро Іванович*, начальник відділу професійного навчання УКЗ ГУНП у Львівській області підполковник поліції

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

Викладено теоретичний матеріал для ознайомлення з загальними засадами організації фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України та змістом тактики самозахисту, як складової службової підготовки особового складу органів та підрозділів Національної поліції України.

Викладені методичні рекомендації мають допомогти здобувачам вищої освіти, працівникам Національної поліції у самостійній підготовці для ознайомлення з структурою та змістом фізичної підготовки працівників Національної поліції України..

Theoretical material for familiarization with the general principles of organization of physical training with personnel of units of the National Police of Ukraine and the content of tactics of self-defense, as part of official training of personnel of bodies and units of the National Police of Ukraine are laid out.

The methodological recommendations should help higher education applicants, employees of the National Police in independent training to get acquainted with the structure and content of physical training of employees of the National Police of Ukraine..

© Тьорло О. І., 2021

© Львівський державний університет  
внутрішніх справ, 2021

## ЗМІСТ

Вступ		4
1.	Розділ 1. Загальні засади організації фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України	6
2	Розділ 2. Зміст тактики самозахисту, як складової службової підготовки особового складу органів та підрозділів Національної поліції України.	15
3	Розділ 3. Інтерактивні методики навчання спеціальної фізичної підготовки.	24
4	Запитання для самоконтролю	29
Література		31

## ВСТУП

В сучасних умовах реформування МВС в першу чергу приділяється увага якісній службовій підготовці особового складу Національної поліції. Однією із складових службової підготовки є фізична підготовка. Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності. В свою чергу фізична підготовка містить в собі такі складові, як загальна фізична підготовка та тактика самозахисту та особистої безпеки. Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в поліцейських рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій. Витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод. Навику самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ. Практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Діяльність поліцейських часто пов'язана із затриманням озброєного злочинця, дефіцитом інформації та часу для прийняття відповідальних рішень, постійною зміною обстановки, несподіваністю дій затриманого та іншими стрес-факторами, які як правило виникають в екстремальних ситуаціях.

Успішна діяльність в таких умовах у багатьох випадках визначається умінням поліцейського керувати своїм емоційним станом, здібністю мобілізувати всі внутрішні можливості для досягнення перемоги, сміливістю, рішучістю, умінням влучно стріляти з табельної зброї, а також відмінним володінням прийомами самозахисту.

Це видання за змістом має в собі найбільш ефективні прийоми самозахисту, які запозичені із різних видів одноборств (самбо, дзюдо, карате, ушу, айкідо, кік-боксінга та ін.), і які необхідно, на думку авторів, використовувати у службовій діяльності співробітників Національної поліції.

Видання розкриває принципи та послідовність навчання та застосування прийомів самозахисту, дає структуру побудови навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки або тактики самозахисту, а також вказує шляхи підвищення їх ефективності.

Вивчення основних засад та ознайомлення зі змістом фізичної підготовки дасть можливість усвідомити здобувачами вищої освіти та працівниками Національної поліції принципи самостійної підготовки та методику розвитку фізичних якостей, вдосконалення виконання прийомів самозахисту необхідних для виконання своїх службових повноважень.

## ***Розділ 1. Загальні засади організації фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України***

Працівникам Національної поліції при вирішенні службових задач часто приходиться вступати в протиборство з правопорушником, у тому числі й у таких екстремальних ситуаціях, коли результат протиборства в значній мірі залежить насамперед від рівня його фізичної підготовленості, уміння застосовувати заходи фізичного впливу, швидко і ефективно обеззброювати правопорушника, конвоювати його тощо. Успішно виконати завдання з затриманням правопорушників та доставлення їх до територіальних відділів поліції можуть лише працівники належної фізичної підготовленості, що досконало володіють зброєю, спеціальними засобами, прийомами рукопашного бою тощо. Такі навички мають бути відпрацьовані до автоматизму.

З огляду на це, а також на необхідність забезпечення недопущення втрат і травмування особового складу Національної поліції під час виконання завдань оперативно-службової діяльності питанням фізичної підготовки приділяється значна увага з боку МВС України.

Основним відомчим нормативним актом, який регламентує такі питання є Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України затверджене Наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 (далі – Положення)

Відповідно до п.6 Розділу I даного Положення фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності.

Цим же Положенням визначено, що до системи фізичної підготовки входять:

- загальна фізична підготовка;
- тактика самозахисту та особистої безпеки (далі - тактика самозахисту).

Зміст фізичної підготовки охоплює теоретичні знання, методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та способів доставлення правопорушників до територіальних підрозділів поліції. Основним методом фізичної підготовки є фізична вправа, виконання якої необхідно поєднувати із дотриманням гігієнічних вимог та заходів запобігання травматизму.

Завдання фізичної підготовки у Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України чітко не визначені, хоча й зазначається, що фізична підготовка передбачає формування та вдосконалення в поліцейських:

- рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;
- витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод;
- навику самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ;
- практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Чи не найбільш конкретний та деталізований перелік завдань фізичної підготовки працівників Національної поліції запропоновано авторами курсу лекцій для курсантів та слухачів Національної академії внутрішніх справ «Спеціальна фізична підготовка»<sup>1</sup>. Ними зокрема, визначено, що загальними завданнями фізичної підготовки поліцейських є:

- формування гармонійно розвиненої особи;
- збереження та зміцнення здоров'я, загартовування організму;
- підвищення рівня загальної працездатності;

---

<sup>1</sup> Спеціальна фізична підготовка: курс лекцій для курсантів та слухачів Національної академії внутрішніх справ / С.Є. Бутов, О.І. Ємчук, С.М. Решко. – К.: НАВС. – 2011. – 82 с. – доступно з // <http://www.naiu.kiev.ua>

- оптимізація фізичного та психічного стану;
- виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень;
- усунення недоліків у фізичній підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей;
- корекція особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо)
- виховання сміливості, рішучості, ініціативності, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості;
- залучення працівників до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом, удосконалення спортивної майстерності;
- упровадження та вдосконалення різноманітних форм занять фізичними вправами під час праці, навчання та відпочинку;
- опанування теоретичними знаннями та практичними вміннями самоконтролю за станом здоров'я в процесі групових та самостійних занять фізичними вправами.

До спеціальних завдань вказані автори відносять:

- формування спеціальних знань, вмінь та навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою, обеззброєння та затримання осіб, що загрожують публічній безпеці та порядку, особистій безпеці громадян та поліцейських;
- забезпечення особистої безпеки працівників Національної поліції під час виконання службових обов'язків
- формування навичок долаття природних та штучних перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності;
- вироблення вміння виконувати спеціальні вправи;
- формування і вдосконалення професійно-важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо);
- формування професійно-важливих психологічних якостей



(психологічної стійкості; концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності імовірного прогнозування тощо);

- забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження у процесі службової діяльності);

- підвищення витривалості організму працівника до дій у несприятливих специфічних умовах професійної діяльності (в умовах високої та низької температури зовнішнього середовища, високогір'я, у процесі тривалого перебування у приміщенні, кабіні автомашини, при несенні служби в нічний час, при перебуванні у засобах індивідуального захисту, при роботі з представниками специфічного середовища — правопорушниками тощо);

- формування професійних рис характеру, у першу чергу — сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо<sup>2</sup>.

Фізичну підготовку проводиться за такими формами: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в умовах службово-бойової діяльності та індивідуальне фізичне тренування. Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки та обов'язкові для всіх категорій і вікових груп. Практичні заняття варто починати не раніше ніж через 1,5 години після приймання їжі. Навчальні заняття проводяться у вигляді теоретичних і практичних занять. Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння правоохоронцями необхідними знаннями, передбаченими програмою навчання, і можуть проводитися у формі лекцій і семінарів. Практичні заняття є основною формою навчальних занять і розподіляються на навчально-тренувальні та методичні. Навчально-тренувальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки або комплексно і повинні мати навчально-тренувальну, а у ЗВО зі специфічними умовами навчання і методичну спрямованість. Навчально-тренувальні заняття проводяться у

---

<sup>2</sup> Спеціальна фізична підготовка: курс лекцій для курсантів та слухачів Національної академії внутрішніх справ / С.Є. Бутов, О.І. Ємчук, С.М. Решко. – К.: НАВС. – 2011. – С. 9-10. – доступно з // <http://www.naiu.kiev.ua>

складі взводу, групи, навчальної групи (рекомендовано не більше 15 осіб на одного керівника занять - для навчального закладу і 30 осіб - для практичного підрозділу).

При виконанні фізичних вправ використовуються такі способи організації правоохоронців:

- індивідуальний - передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам;
- груповий - передбачає виконання вправ у складі груп одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;
- фронтальний - одночасне виконання вправ усіма, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць);
- поточний - характеризується визначенням порядку виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно;
- круговий - виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць (точок) з їх зміною за встановленою послідовністю;
- змагально-круговий - передбачає тренування круговим методом за визначеними правилами змагань.

Відповідно до п.5. Розділу III Положення<sup>3</sup> заняття з фізичної підготовки проводить інструктор з особистої безпеки. Також може бути залучений позаштатний фахівець – інструктор, який пройшов відповідний курс підготовки.

В обов'язки інструктора (інспектора) входить:

- спільно з керівниками навчальних груп та/або самостійно проводити практичні заняття із тактичної, вогневої та фізичної підготовки;
- надавати керівникам навчальних груп пропозиції до розкладу занять з вогневої, тактичної та фізичної підготовки;
- проводити додаткові практичні заняття в навчальних групах за видами підготовки;
- організовувати та проводити індивідуальні заняття з поліцейськими, які з об'єктивних чи суб'єктивних причин не засвоїли викладений на занятті матеріал;

---

<sup>3</sup> Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

- інформувати керівництво органу (підрозділу) поліції про стан організації занять з вогневої, тактичної і фізичної підготовки та вносити пропозиції щодо покращення цього напрямку діяльності;

- надавати керівникам структурних підрозділів пропозиції стосовно поліцейських, які мають низький рівень службової підготовленості, для прийняття рішення щодо першочергового направлення їх на навчальні збори;

- брати участь у підготовці збірних команд органів та підрозділів поліції з професійно-прикладних видів спорту;

- готувати звіти за результатами проведення практичних занять з вогневої підготовки.

Керуючись IX Розділом Положення<sup>4</sup> У разі відсутності у органі (закладі, установі) поліції інструктора, заняття з фізичної підготовки проводить поліцейський, який:

- володіє методикою проведення занять з фізичної підготовки;
- має спортивне звання та/або посвідчення інструктора з прикладних видів спорту;
- має досвід педагогічної діяльності в цій галузі (за фахом).

Організація навчальних занять з фізичної підготовки визначається відповідно до таких категорій поліцейських та їх вікових груп:

категорії:

- перша - поліцейські підрозділу поліції особливого призначення;
- друга - поліцейські територіального підрозділу;
- третя - поліцейські структурного підрозділу апарату НП, апаратів

МТОНП, ГУНП, закладу (установи);

вікові групи:

- I - чоловіки та жінки віком до 25 років включно;
- II - чоловіки та жінки віком від 26 до 30 років включно;
- III - чоловіки та жінки віком від 31 до 35 років включно;

---

<sup>4</sup> Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

- IV – чоловіки та жінки віком від 36 до 40 років включно;
- V - чоловіки та жінки віком від 41 до 45 років включно;
- VI - чоловіки та жінки віком від 46 до 50 років включно;
- VII - чоловіки віком понад 50 років.

Поліцейські, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до практичних занять з фізичної підготовки (отримали травму, поранення, перенесли захворювання тощо), за призначенням лікаря тимчасово займаються лікувальною фізичною культурою (далі - ЛФК). Звільнення із зазначенням обмеження щодо окремих видів фізичних навантажень для поліцейських цієї групи здійснюється згідно з довідкою, яку видає медична установа. Окрім лікувальної фізичної культури вони зобов'язані відвідувати заняття з тактики самозахисту для засвоєння навчального матеріалу (використання спеціальних засобів та вогнепальної зброї), необхідного для виконання службових завдань, без активної (силової) участі в них.

Поліцейські, які несуть службу в зоні відчуження та безумовного (обов'язкового) відселення внаслідок Чорнобильської катастрофи, складають заліки лише із тактики самозахисту.

Планові навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться з поліцейськими в робочий час упродовж усього навчального року з розрахунку для :

- першої категорії – не менше 144 годин на рік (не менше 4 академічних годин на тиждень);
- другої категорії – 108 годин на рік (не менше 3 академічних годин на тиждень);
- третьої категорії – 72 години на рік (не менше 2 академічних годин на тиждень).

Хотілось би відзначити, що загальна фізична підготовка опановується поліцейськими самостійно. Заняття із тактики самозахисту проводяться в навчальних групах за місцем служби та на навчальних зборах. Окремі елементи загальної фізичної підготовки, а саме фізичні вправи, що сприяють

швидкій адаптації поліцейського до зміни навантажень, відпрацьовуються на заняттях із тактики самозахисту.

Навчання повинно бути практично спрямованим (не менше 90 відсотків загального навчального часу з цього виду підготовки).

Фізична підготовка особового складу проводиться під постійним наглядом фахівця медичного підрозділу. Висновок про стан здоров'я поліцейського робить медичний підрозділ за результатами щорічного медичного обстеження або окремо після перенесеного працівником захворювання, отримання травми чи поранення.

Заняття з фізичної підготовки проводяться в спортивному або форменому одязі залежно від теми заняття, місця його проведення та погодних умов.

Перевірка рівня фізичної підготовленості поліцейського проводиться за сприятливих погодних умов (несприятливими погодними умовами є сильні опади і температура повітря нижче  $-10^{\circ}\text{C}$  або вище  $30^{\circ}\text{C}$ ) у такому порядку:

- доведення послідовності проведення перевірки, умов виконання контрольних вправ;
- проведення інструктажу щодо дотримання заходів безпеки під час перевірки;
- проведення розминки тривалістю 15 хвилин (виконується поліцейським самостійно);
- виконання контрольних вправ.

Перед початком перевірки з поліцейськими обов'язково проводиться цільовий інструктаж (дотримання заходів безпеки при виконанні вправ з фізичної підготовки та запобігання травматизму), про що робиться відповідний запис у журналі обліку інструктажів та медичного огляду за формою згідно з [додатком 13](#)<sup>5</sup> до цього Положення.

---

<sup>5</sup> <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16?find=1&text=%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%85#n674>

Поліцейські, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються лікарем і без його дозволу не допускаються до виконання контрольних вправ. У разі погіршення самопочуття під час перевірки поліцейський повинен негайно повідомити про це перевіряючого, який зобов'язаний організувати надання йому невідкладної медичної допомоги.

Для виконання контрольної вправи надається одна спроба. У разі якщо вправу не виконано з об'єктивних причин (вихід з ладу спортивних споруд, снарядів та приладів, настання несприятливих погодних умов), перевіряючий може дозволити виконати вправу повторно. Виконання вправи повторно з метою покращення результату не допускається.

Для об'єктивного оцінювання рівня фізичної підготовленості перевіряючим використовуються відповідні технічні засоби та прилади (секундомір, нагрудний номер, стартовий прапорець тощо).

Виконання контрольних вправ з фізичної підготовки проводиться протягом одного дня. При цьому вправи з бігу на 1000 метрів та 3000 метрів виконуються в останню чергу. Для чоловіків і жінок умови і порядок виконання контрольних вправ однакові.

## *Розділ 2. Зміст тактики самозахисту, як складової службової підготовки особового складу органів та підрозділів Національної поліції України.*

Ведучи мову про тактику самозахисту необхідно зазначити, що вона є складовою фізичної підготовки працівників Національної поліції в цілому. Водночас, фізична підготовка є складовою системи службової підготовки поряд з такими видами підготовки як: функціональна підготовка; загальнопрофільна підготовка; тактична підготовка; вогнева підготовка.

Зрозуміло, що тактику самозахисту не можна розглядати, як окремий абсолютно самостійний вид підготовки, оскільки вона тісно пов'язана з усіма іншими видами. Насамперед з такими як функціональна підготовка (знання нормативної бази є елементом і функціональної і тактики самозахисту); тактична підготовка (відпрацювання навиків затримання правопорушників містить елементи, як тактичної підготовки, так і володіння прийомами самозахисту та рукопашного бою); тісно пов'язана тактика самозахисту із загальнопрофільною підготовкою, яка включає в себе безпеку життєдіяльності та домедичну підготовку (поліцейський застосовує заходи фізичного впливу з огляду на особисту безпеку та вправно має надати домедичну допомогу у разі травмування особи), вогневою підготовкою тощо.

Разом з тим, незважаючи на тісний взаємозв'язок, зміст тактики самозахисту працівників Національної поліції можна виокремити в окремий самостійний вид підготовки. Тактика самозахисту проводиться під час проведення практичних занять і спрямована на оволодіння поліцейськими практичними навичками застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Відповідно тактика самозахисту передбачає навчання працівників Національної поліції умілому та впевненому застосуванню прийомів самозахисту та фізичного впливу, забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод.

Опанування прийомів самозахисту та фізичного впливу проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброювання та затримання осіб, що порушують публічну безпеку та порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівника поліції, спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах.

Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають: рукопашний бій, самбо, дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші види єдиноборств.

Виконання будь-якого прийому завершується затриманням правопорушника, одяганням кайданків або зв'язуванням, оглядом та конвоюванням.

При оцінюванні навиків із тактики самозахисту кожен поліцейський має практично розв'язати три ситуаційні завдання із застосуванням заходів примусу.

Види та опис завдань:

перше завдання – комплексні дії поліцейського при силовому затриманні особи будь-яким способом (больовий або задушливий прийом, кидок тощо) з переходом до затримання, надягання кайданків, зовнішній огляд, супроводження;

друге завдання – комплексні дії поліцейського з використанням спеціальних засобів (захисні та атакуючі дії, затримання, звільнення від захоплень і охоплень з використанням гумового кийка (тонфи), надягання кайданків, проведення зовнішнього огляду особи, у тому числі із загрозою застосування вогнепальної зброї);

третє завдання – комплексні дії поліцейського при нападі правопорушника (звільнення від захоплень та охоплень, нанесення ударів руками, ногами, підручними засобами, протидія загрозі вогнепальною або холодною зброєю).

Техніка та тактика розв'язання ситуативного завдання із застосування заходів примусу оцінюється так:



- 5 - «відмінно», якщо завдання виконано без помилок;
- 4 - «добре», якщо під час виконання завдання було допущено одну помилку;
- 3 - «задовільно», якщо під час виконання завдання було допущено дві помилки;
- 2 - «незадовільно», якщо при виконанні завдання було допущено більше двох помилок або поліцейський відмовився від його виконання.

Помилками при розв'язанні ситуативного завдання із застосування заходів примусу слід вважати:

- порушення заходів особистої безпеки;
- порушення послідовності розв'язання завдання;
- невиконання складових елементів завдання;
- проведення дії із зупинками;
- пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами, холодною зброєю;
- невміле застосування спеціальних засобів та/або їх застосування із порушенням правових підстав.

На відміну від попереднього Положення про організацію професійної підготовки серед осіб рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ, яке було затверджене Наказом МВС від 13 квітня 2012 року №318 та втратило чинність, у даному Положенні<sup>6</sup> не зазначений чіткий перелік прийомів самозахисту. Так у додатку 8 «Умови та зміст спеціальної фізичної підготовки працівників ОВС» до Положення про організацію професійної підготовки серед осіб рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ, яке було затверджене Наказом МВС від 13 квітня 2012 року №318 чітко був регламентований обсяг спеціальних вправ та заходів фізичного впливу якими повинен володіти поліцейський.

На теперішній час такого терміну як «спеціальна фізична підготовка» у

---

<sup>6</sup> Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

нормативних документах не зустрічається. Тому на нашу думку при вивченні прийомів самозахисту слід вважати вивчення базових прийомів самозахисту, а от їх практичне застосування в тій чи іншій ситуації відпрацьовувати безпосередньо вже під час проведення практичного відпрацювання ситуаційних завдань і це в свою чергу вважати тактикою самозахисту.

Отже аналізуючи нормативні документи можна сказати, що фізична підготовка поліцейського складається із загальної фізичної підготовки та тактики самозахисту, а от «спеціальна фізична підготовка» є складовою тактики самозахисту. «Спеціальну фізичну підготовку» слід розглядати, як вивчення та оволодіння спеціальними вправами, фундаментальними та базовими прийомами самозахисту, оволодіння прийомами із застосування окремих спеціальних засобів, огляду та супроводження затриманого правопорушника. А от комплексне їх використання та застосування в неординарних ситуаціях має відпрацьовуватися на практичних заняттях із тактики самозахисту.

Відтак, роблячи проміжний висновок, на нашу думку, є підстави стверджувати, що «спеціальна фізична підготовка» працівника Національної поліції має доволі об'ємний матеріал і містить в собі, як теоретичну підготовку, так і практичні базові прийоми самозахисту та містить в собі:

А) теоретичну підготовку:

- засвоєння питань правомірності застосування прийомів самозахисту та фізичного впливу працівниками Національної поліції;
- вивчення положень про відповідальність за їх незаконне застосування;
- засвоєння заходів безпеки під час занять з фізичної підготовки, запобігання травматизму;
- методику проведення самостійних занять із фізичної підготовки.

Б) практичну підготовку:

- навчання спеціальним вправам;
- навчання прийомам спеціальної фізичної підготовки;

Так до оволодіння спеціальними вправами слід віднести:

- стійки (основна, фронтальна, бойова);
- пересування в стійках;
- напрямок погляду;
- спостереження за ситуацією;
- способи дихання;
- бойову дистанцію;
- прийоми самострахування при падінні (уперед, назад, на бік, через руку, жердину);
- стійки з гумовим кийком та спеціальним засобом КПФ 02 (тонфа) (очікувальні, бойові – захисна й атакуюча).

Щодо заходів фізичного впливу (прийомів самозахисту та фізичного пливу), то кожен поліцейський повинен засвоїти:

#### ***Удари:***

- удари руками (прямі, бокові, зверху, знизу, навідліг, із розвороту, з пересуваннями та зміною напрямку атаки);
- удари ліктем (збоку, знизу, зверху, назад, навідліг);-
- комбінації ударів руками;
- удари ногами (прямий удар уперед, у бік; бокові удари; удари знизу, назад);
- удари коліном.
- комбінації ударів ногами.

#### ***Захисти від ударів:***

- захист від ударів руками рухом рук (підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво, вправо, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя);
- захист від ударів руками рухом тулуба (ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч).
- захист від ударів руками пересуванням (розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад).

- захист від ударів ногами (підставкою передпліччя, стегна, гомілки, накладкою ступнею; відбивом передпліччям, гомілкою; відходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом).

- комбінований захист від ударів ногами.

### ***Кидки та прийоми боротьби лежачи.***

- кидки (через стегно, плече; із захопленням ніг ззаду та спереду);

- підніжки та підсічки (спереду, ззаду, збоку);

- комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задушливі прийоми;

- утримання (збоку, верхи, збоку голови) та звільнення від них;

- больові прийоми (важіль ліктя, вузол руки, защемлення ахіллесового сухожилля, защемлення литкового м'яза, важіль коліна);

- задушливі прийоми (подвійний задушливий, за допомогою одягу).

### ***Больові та задушливі прийоми затримання правопорушника.***

- больові прийоми (загин руки за спину при підході спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотискання кисті);

- задушливі прийоми (плечем і передпліччям, за допомогою одягу)

- конвоювання затриманого під впливом больових прийомів;

- взаємодія працівників поліції при затриманні правопорушника.

### ***Звільнення від захоплень***

- звільнення від захоплень різних видів (за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби);

- звільнення від охоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку);

- звільнення від захоплень та охоплень різними способами (з допомогою ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту);

- взаємодопомога та взаємодія при звільненні від захоплень та охоплень працівника поліції.

### ***Захисні дії від загрози холодною зброєю.***

- від ударів ножом (палицею, багнетом, сокирою тощо) різних видів (зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком);

- від удару ножом (палицею, багнетом, сокирою тощо) різними способами (з використанням: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу - кийка гумового; комбінованого захисту).

- взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози холодною зброєю.

#### ***Захисні дії від загрози вогнепальною зброєю.***

- обеззброєння та затримання правопорушника, озброєного пістолетом (загроза спереду, ззаду, збоку);

- обеззброєння та затримання правопорушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею;

- захист із використанням ударів, больових та задушливих прийомів;

- затримання правопорушника при спробі дістати зброю з кишені, кобури тощо;

- взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози вогнепальною зброєю.

#### ***Техніка зв'язування та надягання кайданків.***

- зв'язування у положенні лежачи (під впливом больового прийому);

- надягання кайданків (у положенні стоячи, стоячи біля стіни (огорожі, дерева, транспортного засобу тощо), лежачи долілиць, стоячи навколішки (під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї).

- взаємодія при надяганні кайданків.

#### ***Техніка проведення зовнішнього огляду.***

- зовнішній огляд особи (у положенні стоячи, лежачи долілиць, стоячи навколішки (під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї);

- зовнішній огляд декількох осіб (у положенні стоячи, стоячи біля стіни, навколішки, лежачи долілиць під загрозою застосування вогнепальної зброї);

- взаємодія при проведенні зовнішнього огляду затриманого.

***Захисні та атакуючі дії з гумовим кийком та спеціальним засобом КПФ 02 (тонфа).***

- удари (зверху, збоку, знизу, тиком, круговий, навідліг (з усіх стійок);

- захисні дії (відбиви, підставки, ухили, нирки) при ударах руками, ногами, холодною зброєю;

- больові прийоми;

- комбінації захисних дій і контрударів;

- звільнення від захоплень, охоплень та задушливих прийомів за допомогою гумового кийка;

- взаємодія при застосуванні гумового кийка, тонфи.

Однак, визначивши зміст спеціальної фізичної підготовки працівників Національної поліції України не запропонувало чітких алгоритмів виконання тих чи інших прийомів та спеціальних вправ. Це у свою чергу породжує питання про вибір оптимального способу виконання того чи іншого прийому.

Думається, що цей вибір повинен базуватися на урахуванні таких моментів:

- забезпечення максимальної простоти і водночас ефективності при застосуванні прийому в реальних умовах;

- прийом має «працювати» незалежно від антропометричних даних правопорушника;

- виконання будь-якого прийому повинно завершуватися затриманням правопорушника, одяганням кайданків або зв'язуванням, оглядом та конвоюванням;

- при виконанні прийому повинна забезпечуватись, в першу чергу безпека оточуючих та особиста безпека поліцейського;

- при виконанні прийому, шкода спричинена правопорушнику має

«зводиться до мінімуму», т.б. «Застосований поліцейський захід є пропорційним, якщо шкода, заподіяна охоронюваним законом правам і свободам людини або інтересам суспільства чи держави, не перевищує блага, для захисту якого він застосований, або створеної загрози заподіяння шкоди», як це зазначено п.5 ст.29 Законі України «Про Національну поліцію» та ін.

Очевидно, що розробити такі «ідеальні» алгоритми неможливо. Відтак, у різних джерелах і пропонуються дещо відмінні способи виконання тих чи інших прийомів.

Цей посібник є викладом бачення авторського колективу техніки та методики навчання виконання прийомів самозахисту та фізичного впливу в обмеженому просторі. Власне для застосування базових прийомів, які раніше були вивчені та засвоєні в стандартних умов (в спортивному залі на килимі) пропонується адаптувати застосування базових прийомів до реальних ситуацій з якими можуть зіштовхнутися працівники поліції при виконанні ними своїх службових повноважень.

### ***Розділ 3. Інтерактивні методики навчання спеціальної фізичної підготовки.***

Разом з тим, реформи у поліції вимагають і змін до підходів та стандартів у підготовці поліцейських і зокрема з тактики самозахисту. Сьогодні вимагає робити акцент у проведенні навчальних занять з використанням інтерактивних методів навчання. Безперечно, що це сучасні методи навчання, які, на сьогоднішній день, є найбільш ефективними та актуальними для втілення знань та вмінь науково-педагогічного працівника в освітній процес. Їх використання в процесі проведення практичних занять з тактики самозахисту уособлює в собі ефективне поєднання набуття теоретичних знань та практичних навиків. Перевагою застосування у освітньому процесі інтерактивних методів навчання є те, що вони базуються на активній взаємодії учасників практичного заняття. Основна увага приділяється, при впровадженні даної методики, взаємодії всіх учасників та слухачів між собою. Такий підхід дозволяє зацікавити та активізувати максимальну кількість учасників освітнього процесу. Також однією з переваг є й те, що більше часу дозволяє утримувати увагу під час відпрацювання тактики самозахисту у нестандартних умовах, наприклад, в обмеженому просторі. Також інтерактивні методи навчання дозволяють із нецікавих та пасивних навчальних занять перетворити їх на динамічні та жваві відпрацювання ситуаційних завдань. Дана методика дозволяє не тільки забезпечити взаємодію тих хто навчається з викладачем, але й активно співпрацювати в середині групи, тобто між учасниками ситуаційного завдання. Основною рисою інтерактивного навчання – є діалог між науково-педагогічним працівником та слухачем<sup>7, 8</sup>.

---

<sup>7</sup> Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посібник / О. І. Пометун, А. В. Пироженко. – К.: Видавництво А.С.К., 2004. – 192 с.

<sup>8</sup> Ревенко В. Інтерактивні технології навчання на сучасному етапі. Теорія і практика / В. Ревенко // Наукові записки. – 2005. – Випуск 88. – С. 206–209.



Освітній процес з тактики самозахисту має бути організовано так, щоб усі учасники навчання були заохочені до пізнавального процесу. Під час проведення практичних занять з тактики самозахисту слід поєднувати методи індивідуальної, парної та групової роботи. Це дозволить максимально наблизити освітній процес до реалій майбутньої професії. При застосуванні інтерактивних методів навчання зі спеціальної фізичної підготовки слід акцентувати увагу на розвитку не тільки на відпрацювання спеціальних прийомів та вправ, але й на комунікативних вміннях та навичках, наприклад, спілкування з громадянами, порушником, потерпілими тощо.

Особливу увагу слід звертати на набуття навиків налагодження емоційного контакту між учасниками відпрацювання практичних завдань, вміння працювати у команді, прислуховуватися до думки напарника, вміння страхувати один одного.

До навчання слід залучати не тільки учасників відпрацювання ситуаційної задачі, але й спостерігачів, які мають можливість прийняти участь в обговоренні підсумків проведеної роботи та вказати на допущені помилки та недоліки. Таким чином, у процесі формування професійної майстерності майбутніх поліцейських відпрацьовуються навички відтворення отриманої інформації та застосування її в майбутньому для виконання стандартних дій (репродуктивний рівень).

Отриманні базові знання та навички під час відпрацювання типових ситуацій у майбутніх працівників поліції є передумовою вирішення нестандартних задач в екстремальних умовах. Тобто, під час занять слід акцентувати на можливості та необхідності адаптувати отриманні знання та навички до екстремальних умов, з якими будуть стикатися працівники поліції під час виконання ними своїх службових повноважень (продуктивний рівень).

Отже освітній процес з тактики самозахисту поліцейських має базуватися на переході від репродуктивного рівня до продуктивного рівня професійної підготовки працівників поліції.

З огляду на беззаперечну важливість «тактики самозахисту» в структурі компетентностей поліцейського, заняття з цього напрямку підготовки мають проводитись шляхом як найширшого використання сучасних інтерактивних методів навчання.

Інтерактивне навчання передбачає – моделювання життєвих ситуацій, вирішення творчих завдань, спільне розв'язання проблем тощо.

Під час проведення практичних занять з тактики самозахисту пропонується використовувати та застосовувати наступні види інтерактивних методів навчання: мозковий штурм, ситуаційний аналіз, який включає метод конкретних ситуацій, метод «кейз-стаді», метод «інциденту», аналіз конкретних ситуацій.

Розглянемо дані методи інтерактивного навчання з огляду застосування їх у освітньому процесі з навчальної дисципліни «спеціальна фізична підготовка» для старших курсів та під час проведення практичних занять з тактики самозахисту з поліцейськими в рамках проведення службової підготовки.

*Мозковий штурм* (Алекс Осборн), т.б. атака – передбачає груповий метод знаходження спільної ідеї для розв'язання тої чи іншої проблеми, яка може виникнути під час виконання поліцейськими своїх повноважень при охороні публічного порядку. Щоб поглянути на важку задачу з нової, несподіваної точки зору, потрібні творчі ідеї та рішення, які легко генеруються у практичну діяльність. Хотілося б наголосити, що даний метод актуальний на старших курсах коли власне іде перехід до тактики самозахисту від раніше вивчених прийомів спеціальної фізичної підготовки.

*Ситуаційний аналіз* тісно пов'язується з такими інтерактивними методами навчання, як елементи мозкового штурму або ділової гри. Даний метод дозволяє значно підвищити ступінь засвоєння матеріалу. Основна мета впровадження ситуаційного аналізу є навчити поліцейських застосовувати теоретичні знання на практиці. Приймати вірні тактичні та в подальшому й стратегічні рішення. Завдання ситуаційного аналізу полягає в комплексному

дослідженні конкретної ситуації та оцінки ефективності прийнятих рішень щодо застосування доцільних поліцейських заходів примусу. Для цього необхідно чітко розуміти дану ситуацію, усвідомлювати отриману інформацію. Даний метод передбачає аргументовану оцінку ситуації, ефективність рішень поточних проблем та передбачення перспективних наслідків щодо застосування поліцейських заходів примусу. Тобто в мінімальний час поліцейський має прийняти вірне рішення щодо доцільності застосування конкретного поліцейського заходу примусу. Виборі континууму сили та наперед прорахувати правомірність своїх дій згідно чинного законодавства.

В свою чергу метод *«кейз-стаді»* (т.б. кейс-метод, метод конкретних ситуацій) тісно пов'язаний із методом ситуаційного аналізу. Кейси містять реальні факти або наближені життєві ситуації, які можуть виникнути під час виконання службових обов'язків з охорони публічної безпеки та порядку. Поліцейським пропонується опис конкретної ситуації з якою частіше за інші випадки стикаються працівники Національної поліції під час виконання своїх службових зобов'язань. В свою чергу це дозволить ознайомитися з самими поширеними проблемами, які виникають в практичній діяльності поліцейських та знайти самостійно в ході колективного обговорення вірного рішення. Для проведення практичних занять з тактики самозахисту готуються *«кейси»*, які за розміром мають містити стисло інформацію для роботи в групі та питання на які мають дати слухачі відповіді.

Також останнім часом є доволі розповсюджений метод проведення практичних занять такий як *«квест»*. Актуальністю сьогодення є проведення навчальних занять та контролів у формі поліцейського квесту в закладах вищої освіти МВС<sup>9</sup>, що є ефективним засобом закріплення теоретичних знань та вдосконаленню практичних навичок, які необхідні майбутнім

---

<sup>9</sup> Методичні рекомендації з проведення занять у формі поліцейського квесту в закладах вищої освіти, які здійснюють підготовку кадрів для МВС України і Національної поліції, лист ДПООНД від 12.10.2018 № 22/2-5178.

поліцейським (або діючим поліцейським) у подальшій професійній діяльності.

«*Поліцейський квест*» має на меті повне занурення в сюжетну лінію, що ґрунтується на змісті конкретних сучасних фабул службової діяльності й на виконанні активних дій, спрямованих на досягнення мети завдання та прийняття рішення на основі аналізу ситуації.

«*Поліцейський квест*» з тактики самозахисту, як метод сприяє ефективному вирішенню цілої низки практичних завдань, а саме:

- створює можливості розвитку навичок професійного спілкування шляхом реалізації головної функції – комунікативної;
- підтримує навчання на рівні мислення, аналізу, практичних дій та оцінки;
- підвищує мотивацію здобувачів (поліцейських) до використання отриманих знань під час вивчення базових прийомів спеціальної фізичної підготовки в стандартних умовах (в спортивному залі на килимі) та адаптації їх до реальних службових ситуацій (відпрацювання прийомів на вулиці, в різного типу приміщеннях, в транспорті тощо);
- сприяє розвитку компетенції із самонавчання та самоорганізації щодо вдосконалення своєї фізичної підготовленості, отриманню навичок по вирішенню проблем спільно з напарником або в команді, виконанню практичних завдань у реальній обстановці, умінню визначення правильного рішення застосування поліцейських заходів впливу в проблемній ситуації;
- учасник квесту вчиться виходити за межі змісту та форм подання навчального матеріалу викладачем;
- отримує додаткову можливість продемонструвати особисті здібності, теоретичні знання, спеціальні навички в практичній діяльності.

Завданнями *поліцейського квесту* є розвиток креативного мислення, розкриття творчого потенціалу, формування навичок раціонального використання навчального часу та стимулювання пізнавальної мотивації.

В основу форми проведення *поліцейського квесту* покладено *ситуаційний метод* (рольова, ділова гра тощо), змістовну частину якого спрямовано на опанування здобувачами вищої освіти алгоритму дій щодо застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів у відповідності до чинного законодавства.

Розглянемо порядок проведення *поліцейського квесту* з такої теми як «Захист в обмеженому просторі» яка передбачає:

- імітацію професійних умов, що максимально наближені до реальних;
- проблемний характер ситуацій, що моделюються викладачем з урахуванням обставин фабул, зазначених у білеті;
- наявність ролей здобувачів (поліцейських) як дільничний (патрульний або оперуповноважений карного розшуку), чіткий розподіл ролей між учасниками, які виконують допоміжну роль (друзі правопорушника, сусіди, випадкові свідки, потерпілі, тощо);
- опис структури та сценарію гри;
- відповідність кількості учасників завданням квесту, кількості інформації, меті проведення тощо;
- відповідність програмі навчальної дисципліни;
- критерії оцінки навиків із тактики самозахисту (див.п.1.2.).

### ***Запитання для самоконтролю***

1. Що складає основу спеціальної фізичної підготовки працівника Національної поліції складає?
2. Що являє собою спеціальна фізична підготовка поліцейського?
3. Як у діяльності поліцейського із застосування навиків спеціальної фізичної підготовки у практичній діяльності може реалізовуватись?

4. Які види дій поліцейського у сутичці з правопорушником можна розрізнити?
5. Які педагогічні основи організації вивчення спеціальної фізичної підготовки застосовуються в освітньому процесі?
6. Як має будуватися практичне заняття зі спеціальної фізичної підготовки?
7. Як використовуються інтерактивні методи навчання в освітньому процесі зі спеціальної фізичної підготовки?
8. Які ви знаєте інтерактивні методи навчання, дайте їх характеристику?
9. На якій стадії вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» передбачає застосування інтерактивних методів навчання?
10. Як інтерактивні методи навчання спеціальної фізичної підготовки допомагають практичним працівникам поліції?

## Література:

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. 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>
4. 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.
5. 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. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2017. С. 176–178.
6. 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.

7. 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.

8. 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. К.: НУОУ, 2017. С. 191–193.

9. Малєєв 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. К.: НУОУ, 2017. С. 189–191.

10. Методичні рекомендації з проведення занять у формі поліцейського квесту в закладах вищої освіти, які здійснюють підготовку кадрів для МВС України і Національної поліції, лист ДПООНД від 12.10.2018 № 22/2-5178.

11. 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.

12. Нестерук Ю. В., Воевода 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. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, 2017. С. 71–73.

13. 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.

14. 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.

15. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посібник / О. І. Пометун, А. В. Пироженко. – К.: Видавництво А.С.К., 2004. – 192 с.

16. Ревенко В. Інтерактивні технології навчання на сучасному етапі. Теорія і практика / В. Ревенко // Наукові записки. – 2005. – Випуск 88. – С. 206–209.

17. 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.

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

19. 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.

20. Спеціальна фізична підготовка: курс лекцій для курсантів та слухачів Національної академії внутрішніх справ / С.Є. Бутов, О.І. Ємчук, С.М. Решко. – К.: НАВС. – 2011. – 82 с. – доступно з // <http://www.naiu.kiev.ua>

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

25. Червоношарпа 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.

---