МВС України
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ ТА ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ

Методичні рекомендації

Львів
2026 рік

Рекомендовано до друку та розміщення в електронних ресурсах ЛьвДУВС на засіданні Науково-методичної ради Львівського державного університету внутрішніх справ *(протокол від 18.06.2026 2026 року №12)*

Рецензенти:

Курляк Мар'ян Дмитрович – доцент, кандидат економічних наук, завідувач кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету №2 Львівського державного університету внутрішніх справ, майор поліції
Гнип Ігор Ярославович - доцент, кандидат історичних наук, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

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.

Тьорло О.І., Чичкан О.А., Музика Б.Ю. Техніка виконання ударів руками і ногами та захисних дій від ударів : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2026. 42 с.

© **Тьорло О.І., Чичкан О.А., Музика Б.Ю.** 2026 р.
© Львівський державний університет внутрішніх справ, 2026 р.

ВСТУП

Навчальна дисципліна “Спеціальна фізична підготовка” передбачає формування необхідного рівня знань, вмінь та навичок, що забезпечують ефективне виконання поліцейськими 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 оптимізовувати;

- володіти достатніми навичками застосовування 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 ударів руками і ногами та захисту від ударів є важливим компонентом у структурі підготовленості поліцейських. Працівники Національної поліції при застосуванні ударної техніки в процесі затримання правопорушника, або при захисті від його раптового нападу, коли рівень небезпеки для поліцейських високий і створюється безпосередня загроза життю і здоров'ю, повинні чітко керуватись чинним законодавством і приймати складні рішення у дуже короткий час. При нанесенні ударів є необхідним урахування силу ударів і розташування вразливих ділянок на тілі людини та наслідків після нанесення ударів по них.

Дії поліцейських мають здійснюватись правомірно по таких технічних параметрах, а саме: - удари наносити з метою відволікальних чинників, а не завдання шкоди здоров'ю чи навіть позбавлення життя правопорушника; - виконання затримання не повинно перерости в неконтрольовану дію і бійку з обміном ударами або в небезпечну дію боротьби.

ЗМІСТ

1. ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ УДАРНИХ ПРИЙОМІВ РУКАМИ І НОГАМИ.....6
1.1. ВСТУПНА ЧАСТИНА.....7
2. ОСНОВНА ЧАСТИНА.....7
3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА УДАРІВ.....10
3.1. Удари руками: зверху, знизу, бокові, прямі, навідліг. Комплекс ударів руками і ногами на 16 рахунків.....11
3.2.КОМПЛЕКС УДАРІВ.....12
3.3.УДАР РУКОЮ ЗВЕРХУ ПО КЛЮЧИЦІ.....13
3.4.УДАР РУКОЮ ЗНИЗУ.....14
3.5.УДАР РУКОЮ ЗБОКУ В ЩЕЛЕПУ (ГОЛОВУ).....14
3.6.УДАР РУКОЮ ЗБОКУ В ТУЛУБ.....15
3.7.УДАР РУКОЮ ПРЯМИЙ В ЩЕЛЕПУ (ГОЛОВУ).....17
3.8.УДАР НОГОЮ ПРЯМИЙ В ТУЛУБ.....18
3.9.УДАР РУКОЮ НАВІДЛІГ В ЩЕЛЕПУ (ГОЛОВУ).....18
3.10.УДАР НОГОЮ ПРЯМИЙ В ПАХ.....19
3.11.Характерні помилки при виконанні ударів руками.....20
3.12.Характерні помилки при виконанні ударів ногами.....20
4.КОМПЛЕКС БЛОКІВ НА 16 РАХУНКІВ.....21
4.1.Характерні помилки при виконанні блоків.....26
5.ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ.....26
5.1.ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ.....26
5.2.Блок від удару правою рукою зверху.....26
5.3.Блок від удару рукою знизу.....27
5.4.Блок від удару рукою збоку в голову.....27
5.5.Блок від удару рукою збоку в тулуб.....27
5.6.Блок від прямого удару рукою в голову.....28
5.7.Блок від прямого удару ногою в живіт.....28
5.8.Блок від удару рукою навідліг в голову.....28
5.9.Блок від прямого удару ногою в пах.....28
6.НАНЕСЕННЯ УДАРІВ ПО ВРАЗЛИВИХ ДІЛЯНКАХ НА ТІЛІ ЛЮДИНИ ТА НАСЛІДКИ ЇХ УШКОДЖЕНЬ.....30
7.ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.....33
8.ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ.....34
9. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....35

1. 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:

$$F_{уд.} = mV / t ,$$

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 прямі руки.

- 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.

СТРУКТУРА ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1.1. ВСТУПНА ЧАСТИНА.

Приймаю від чергового доповідь про готовність навчальної групи (груп) до занять. Перевіряю зовнішній вигляд та присутність здобувачів вищої освіти. Перевіряю наявність навчально-матеріального забезпечення та його готовність до використання. Оголошую тему та навчальну мету заняття. Проводжу інструктаж із заходів техніки безпеки щодо виконання спеціальних, підвідних вправ та основних прийомів по техніці правильного виконання ударів і захисних дій блоків.

2. ОСНОВНА ЧАСТИНА.

Удари – одна з ефективних форм застосування заходів фізичного впливу, яка є невід'ємною частиною майже всіх атакуючих і захисних дій в умовах екстремальних ситуацій зіткнення, особливо коли правопорушником створюється пряма загроза життю і здоров'ю, раптовий збройний напад правопорушника на людей чи працівників Національної поліції України.

Послідовність дій та дотримання чинного законодавства працівниками поліції в різних ситуаціях службової діяльності чітко регламентується Законом України “Про Національну поліцію” та кримінальним кодексом України.

Відповідно, до цього можна виділити окремі статті Закону України “Про Національну поліцію” та ККУ про порушення, або дотримання законодавства у застосуванні ударної техніки при затриманні правопорушника працівниками поліції, а також при захисті від нападу на людей чи працівників поліції, а саме:

З А К О Н У К Р А Ї Н И
Про Національну поліцію

Розділ II
ПРИНЦИПИ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦІЇ

Стаття 7. Дотримання прав і свобод людини

Розділ III
СИСТЕМА ПОЛІЦІЇ ТА СТАТУС ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Стаття 18. Основні обов’язки поліцейського

Стаття 19. Види відповідальності поліцейських

Розділ V
ПОЛІЦЕЙСЬКІ ЗАХОДИ

Стаття 29. Вимоги до поліцейського заходу

Стаття 42. Поліцейські заходи примусу

Стаття 43. Порядок застосування поліцейських заходів примусу

Стаття 44. Застосування фізичної сили

КРИМІНАЛЬНИЙ КОДЕКС УКРАЇНИ

Розділ VIII
ОБСТАВИНИ, ЩО ВИКЛЮЧАЮТЬ КРИМІНАЛЬНУ ПРОТИПРАВНІСТЬ ДІЯННЯ

Стаття 36. Необхідна оборона
Стаття 37. Уявна оборона
Стаття 38. Затримання особи, що вчинила кримінальне правопорушення
Стаття 39. Крайня необхідність

Розділ II
КРИМІНАЛЬНІ ПРАВОПОРУШЕННЯ ПРОТИ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я ОСОБИ

Стаття 118. Умисне вбивство при перевищенні меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення

Стаття 124. Умисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень у разі перевищення меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення

Працівники Національної поліції мають мати уміння і навички та бути добре натренованими і володіти на належному рівні прийомами затримання. У разі виконання затримання правопорушника, задля захисту життя і здоров'я людей і поліцейських, коли необхідно застосувати ударну техніку, працівники поліції не повинні в своїй динаміці перетворювати затримання в бійку або боротьбу, а завершити процес затримання на утриманні правопорушника больового прийому для накладання кайданків і проведення поверхневої перевірки.

У конкретній ситуації, у певний момент двобою удари можуть нести багатофункціональне навантаження, відігравати допоміжну роль, розширюючи спектр бойових можливостей. Вони можуть бути використані як засіб при затриманні і засіб захисту (зустрічні та випереджаючі удари), як дії, що починають, і дії, що завершують процес затримання правопорушника, а також як засіб переходу від одного прийому до іншого. Удари наносять руками, ногами, головою як для ураження супротивника, так і створення умов для виконання прийомів затримання та інших технічних дій. Ефективність ударів при відповідній підготовці може бути досить високою (коли удари наносяться в найуразливіші частини тіла): вчасно і точно нанесений удар чи серія ударів викликає сильний больовий шок, втрату здатності рухатись та свідомості. Слід зазначити, що ефективність впливу ударів у багатьох ситуаціях може бути вище впливу на нього шляхом кидків або больових прийомів за рахунок незалежності від антропометричних показників супротивника. При виконанні больових прийомів або кидків зусилля працівника часто знаходяться у прямій залежності від ваги або зросту, а при використанні ударної техніки ці зусилля можуть мати однакову величину для різних за вагою і зростом супротивників без значних різнобіжностей кінцевого результату. Отже, удари руками та ногами підвищують ефективність застосування заходів фізичного впливу у випадках, коли працівник має меншу вагу, зріст або діє проти декількох правопорушників. Але слід зазначити, що сильні натреновані удари руками, ногами, головою, коліном чи ліктем по уразливих місцях тіла людини можуть призвести до сильного пошкодження внутрішніх органів, що призводять до внутрішніх гематом, переломів основ скелету і його кісток, що призводять до сильного пошкодження нервових волокон, м’язевих тканин, крупних судин, та інших наслідків не сумісних з життям.

Ударну техніку потрібно постійно тренувати, щоб відчувати дистанцію до супротивника, відчувати з якою силою наноситься удар. При затриманні правопорушника, коли застосовуються удари перед виконанням затримання, варто їх наносити не з повної сили, а з середньої. Завдання поліцейського більше збити з пантелику, або хитрити перед затриманням ніж завдати сильних ударів, які можуть призвести до сильного пошкодження, інвалідності і навіть до смерті затриманого.

3.ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА УДАРІВ.

Удари в загальному відносяться до атакуючих дій (прийомів нападу), тобто прийомів фізичного впливу (техніко-тактичних дій), що спрямовані на ураження чи силове затримання правопорушника, але їх також, можна віднести і до захисних дій, особливо, коли удари виконувати на відході назад, в сторони, або зустрічні удари від ударів нападника.

Удар – це миттєва силова імпульсивно-вибухова дія м'язів, що впливає на ту чи іншу частину тіла супротивника, у результаті якої відбувається подразнення нервових шляхів, вузлів, а також ушкодження м'язів, кісток, дрібних і великих кровоносних судин, що призводить до крововиливів.

Ефективність ударів забезпечується:

– збереженням стійкої рівноваги і твердої опори в момент удару;

– досягненням великої сили і швидкості ударів, послідовним включенням у
рух великих м'язових груп і максимальної концентрації зусиль у момент удару;

– супроводженням удару активним видихом;

– узгодженістю дій рук і ніг.

Координація рухів при нанесенні максимально сильних ударів має відповідати трьом вимогам:

1) надання найбільшої швидкості ударній ланці (кулаку, ступні тощо) до моменту зіткнення з ціллю;

2) збільшення ударної маси в момент удару (досягається "закріпленням" окремих ланок сегмента, що вдаряє, шляхом одночасного включення м'язів-антагоністів: м'язів протилежних за дією функціональних груп);

3) збільшення радіуса обертання. Наприклад, сила удару правою рукою збільшується вдвічі, якщо вісь обертання проходить біля лівого плечового суглоба, порівняно з ударами, при яких вісь обертання збігається з центральною поздовжньою віссю тіла.

Під час нанесення ударів працівник повинен забезпечити собі можливість швидкого відновлення втраченої рівноваги у разі промаху і мінімальну вірогідність травмування тієї частини кінцівки, якою наноситься удар. Замах при нанесенні удару свідчить про намір атакувати, що збільшує шанси супротивника для захисту. Тому необхідно сформувати навички виконання ударів без замаху. Удари руками і ногами значно розширюють арсенал заходів фізичного впливу, що відіграє позитивну роль у підготовці працівника до реального протиборства з правопорушниками.

Для глибшого засвоєння ударів слід багато уваги приділяти їм вже на початку вивчення прийомів фізичного впливу, що надає можливість ефективно використовувати їх при відпрацюванні кидкової техніки, больових прийомів, удушень, звільнень від захоплень, обеззброєння при погрозі холодною та вогнепальною зброєю тощо.

За тактичною доцільністю удари поділяють на атакуючі, зустрічні, удари у відповідь та випереджаючі. Атакуючий удар – це ініціативна наступальна дія – удар по відкритій цілі, що спрямований на ураження супротивника. Зустрічний удар – виконується безпосередньо під час атаки

супротивника. Випереджаючий удар – виконується у момент, який передує атакуючим діям супротивника. Удар у відповідь виконується у відповідь на атаку супротивника, після виконання захисних дій.

Найефективнішими при фізичному протиборстві з правопорушником є подвійні удари та серії ударів. Особливо в ситуації, коли виникає високий рівень небезпеки для людей чи поліцейських. Але завдання поліцейських у виконанні технічного прийому затримання не має перерости в небезпечну дію обміну ударами чи у важке протиборство з супротивником, яке може призвести до тяжких наслідків.

Подвійний удар – два швидко виконання один за одним одно-чи двосторонні удари. Односторонні подвійні удари – виконуються однією рукою чи ногою або двома однойменними кінцівками. Двосторонні подвійні удари виконуються двома різнойменними кінцівками (руками, ногами або рукою і ногою). Серії ударів передбачають послідовне нанесення декількох ударів у різних поєднаннях і з різних положень.

3.1.Удари руками: зверху, знизу, бокові, прямі, навідліг, . Комплекс ударів руками і ногами на 16 рахунків.

Ефективність ударів руками залежить від швидкості руху різних частин тіла, що беруть участь у проведенні удару: ноги, тулуб, плечі, руки. Коли одна рука виводиться на виконання удару, тоді друга рука розташована кулаком для захисту підборіддя, а її лікоть прикриває підребер'я. При виконанні дарів у русі звертається увага на погодження руху ніг з ударами рук. При виконанні удару рукою передня нога одночасно робить крок у напрямку супротивника. Удари виконуються з кроком як однойменною, так і різнойменною ногою. Удар лівою рукою з кроком лівою ногою вперед називається *однойменним*, а правою рукою – *різнойменним*.

При виконанням ударів руками не слід передчасно сильно напружувати м'язи тулуба і рук через те, що це сковує рухомість і знижує їх ефективність. Удар виконується з імпульсивно-вибуховою швидкістю (хльостко) і з короткочасним скороченням м'язів руки – стисканням пальців у кулак; плечового пояса і стегна – фіксуванням моменту удару; м'язів живота – різким видихом у момент нанесення удару.

При ударі найбільша сила розвивається в момент торкання кулаком цілі, а при поштовху вона розподіляється вже на весь рух і практично губиться вже тоді, коли рука повністю витягнута. Удар йде від обертання стегон, поштовх – від розгинання ноги, що стоїть позаду. Під час виконання удару необхідно прагнути проникнути ніби всередину об'єкта атаки, а не зупинятися на його поверхні. Удар наноситься в точку, умовно розташовану у глибині цілі на 7-10 см. Після удару рука повертається назад так само швидко, як вона подавалася вперед.

Залежно від напрямку удари поділяють на *зверху, знизу, збоку, прямі, навідліг*. Удари виконуються *п'ясними кістками стиснутих у кулак пальців, м'язовою частиною кулака, основою долоні, ребром долоні, зовнішньою частиною кулака*.

Удари необхідно вміти наносити обома руками з різних положень у нерухомі і рухомі цілі.

3.2.КОМПЛЕКС УДАРІВ

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

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

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

3 – удар знизу правою рукою у корпус уявного супротивника **(Фото 3)** ;

4 – удар знизу лівою рукою у корпус уявного супротивника **(Фото 4)** ;

5 – боковий удар правою рукою у голову уявного супротивника **(Фото 5)** ;

6 – боковий удар лівою рукою у голову уявного супротивника **(Фото 6)** ;

7 – боковий удар правою рукою у корпус уявного супротивника **(Фото 7)** ;

8 – боковий удар лівою рукою у корпус уявного супротивника **(Фото 8)** ;

9 – прямий удар правою рукою у голову уявного супротивника**(Фото 9)** ;

10 – прямий удар лівою рукою у голову уявного супротивника **(Фото 10)** ;

11 – прямий удар правою ногою у корпус уявного супротивника **(Фото 11)** ;

12 – прямий удар лівою ногою у корпус уявного супротивника **(Фото 12)** ;

13 – удар навідліг правою рукою у голову уявного супротивника **(Фото 13)** ;

14 – удар навідліг лівою рукою у голову уявного супротивника **(Фото 14)** ;

15 – прямий удар правою ногою у пах уявного супротивника **(Фото 15)** ;

16 – прямий удар лівою ногою у пах уявного супротивника **(Фото 16)** .

3.3.УДАР РУКОЮ ЗВЕРХУ ПО КЛЮЧИЦІ

***Удар зверху* кулаком (рахунок 1,2),** (Фото 1,2) виконується по носовій ділянці, по ключиці. Наноситься м’язовою частиною зовнішньої ділянки ребра долоні, або кулака.

Удар наноситься з бойової стійки з кроком передньої ноги вперед з перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть попереду, з поворотом тулуба і плечем вперед. При цьому ударі відбувається активне розгинання ноги, що стоїть позаду, та наступне обертання стегон і тулуба, поступальний рух руки, що вдаряє найкоротшим шляхом зверху і миттєве стискання пальців в кулак у момент контакту з ціллю. Одночасно, друга рука кулака різко відводиться для захисту підборіддя і ліктем для захисту підребер'я. У момент удару кулаком права нога приставляється ближче до лівої, короткочасно сильно напружуються м'язи тіла.

Після нанесення удару рука не опускається вниз, а миттєво повертається у попереднє положення бойової стійки і бере участь у захисті голови, підборіддя і підребер'я.

(Фото 1)

(Фото2)

3.4.УДАР РУКОЮ ЗНИЗУ

***Удар знизу* кулаком (рахунок 3,4),** (Фото 3,4) у щелепу, “сонячне сплетіння”, також у ліве або праве підребер'я, у пах, якщо удар наносити нижче, а коли супротивник нахиляється вперед – в обличчя. Удар знизу наноситься у ближньому бою зігнутою у лікті рукою. Виконується як з місця, так і з кроком вперед. Удар наноситься кулаком, розвернутими пальцями уверх (на себе). В удар вкладається інерційна сила при розвороті тулуба.

Кожен з описаних вище ударів руками може змінюватися за довжиною і спрямованістю, залежно від дистанції, з якої він наноситься. Чим ближче супротивники один до одного, тим коротші удари.

У практиці під час нанесення ударів руками напрямок рухів може змінюватися: удар знизу може бути трохи збоку, удар збоку ледь знизу, прямий знизу чи збоку. Це залежить від положення рук супротивника, застосованого ним захисту, дистанції між супротивниками, їх бойового положення, а також від положення працівника, який під час своїх атак має страхуватися від ударів супротивника.

(Фото 3)

(Фото 4)

3.5.УДАР РУКОЮ ЗБОКУ В ЩЕЛЕПУ (ГОЛОВУ)

***Удар збоку* кулаком (рахунок 5,6),** (Фото 5,6) наноситься у щелепу, шию, рукою, зігнутою в лікті, короткою дугою основою стиснутих у кулак

пальців. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. У проведенні удару активну участь беруть стегна, тулуб, плече.

Для нанесення удару збоку необхідно з бойової стійки спрямувати руку в ціль, описуючи нею дугу за горизонталлю, нанести удар. У момент удару передпліччя має бути підняте ліктем вперед. Удар наноситься з кроком і без кроку, з різким розворотом тулуба. Рука не повинна видавати наміри (опусканням вниз чи відведенням назад) перед ударом.

3.6.УДАР РУКОЮ ЗБОКУ В ТУЛУБ

***Удар збоку* кулаком (рахунок 7,8),** (Фото 7,8) наноситься в тулуб, короткою дугою основою стиснутих у кулак пальців. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. У проведенні удару активну участь беруть стегна, тулуб, плече.

Для того, щоб тримати рівновагу при ударі збоку в тулуб і не провалюватись вперед, потрібно дещо більше зігнути ноги в колінах виконавши низьке положення на ногах при ударі.

(Фото 5)

(Фото 6)

(Фото 7)

(Фото 8)

3.7.УДАР РУКОЮ ПРЯМИЙ В ЩЕЛЕПУ (ГОЛОВУ)

Удар прямий **кулаком (рахунок 9,10),** (Фото 9,10) виконується у підборіддя, сонячне сплетіння, печінку з лівосторонньої (правосторонньої) бойової стійки головками п'ясних кісток з перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть попереду, з поворотом тулуба плечем вперед. При цьому ударі відбувається активне розгинання ноги, що стоїть позаду, та наступне обертання стегон і тулуба, поступальний рух руки, що виконує найкоротший шлях вперед і миттєве стискання пальців в кулак у момент контакту з ціллю. Одночасно, другий кулак утримується для захисту щелепи. У момент удару кулаком права нога приставляється ближче до лівої, короткочасно сильно напружуються м'язи тіла. Після нанесення удару рука не опускається вниз, а миттєво повертається у попереднє положення бойової стійки і бере участь у захисті.

Рука при виконанні прямих ударів не випрямляється повністю у ліктьовому
суглобі для уникнення розтягнення зв'язок. З дальньої дистанції удар виконується
з кроком вперед передньою ногою.

Для попередження пошкодження кулака необхідно навчитися правильно його стискати: тримаючи долоню розкритою, чотири пальці стиснути і зігнути

до упору у центрі долоні. Великим пальцем щільно притиснути середню фалангу вказівного пальця. Тильна сторона кулака при цьому має бути на прямій лінії з передпліччям.

(Фото 9)

(Фото 10)

3.8.УДАР НОГОЮ ПРЯМИЙ В ТУЛУБ

Удар ногою прямий **(рахунок 11,12),** (Фото 11,12) є основним з ударів, що виконуються ногою. Наноситься у пах, живіт, коліно, гомілку з лівосторонньої чи правосторонньої стійки (рідше, фронтальної) розгинанням ноги чи маховим рухом. Прямий удар наноситься за рахунок підняття стегна вперед нагору (стопу п'ятою підняти до сідниці), різкого розгинання ноги в колінному суглобі і нанесення носком, або підошовною частиною удару у ціль. У момент удару максимально напружуються м'язи живота і передньої поверхні стегна, опорна нога при цьому злегка зігнута і у момент удару ступня від землі не відривається.

(Фото 11)

(Фото 12)

3.9.УДАР РУКОЮ НАВІДЛІГ В ЩЕЛЕПУ (ГОЛОВУ)

Удар рукою навідліг **кулаком (рахунок 13,14),** (Фото 13,14) у щелепу, скроневу ділянку наноситься різким розгинання передпліччя в горизонтальній площині з поворотом (обертанням) тулуба м’язовою частиною кулака (головками п’ясних кісток).

Для нанесення удару навідліг необхідно з бойової стійки повернути тулуб з рукою для замаху і спрямувати руку в ціль, описуючи нею дугу за горизонталлю, нанести удар ребром долоні з не повністю зігнутими пальцями, або ребром долоні де пальці складені в кулаку. Удар наноситься з кроком і без кроку, з різким розворотом тулуба. Рука не повинна видавати наміри (опусканням вниз чи відведенням назад) перед ударом.

(Фото 13)

(Фото 14)

3.10.УДАР НОГОЮ ПРЯМИЙ В ПАХ

Удар ногою прямий **(рахунок 15,16),** (Фото 15,16) наноситься у пах, з лівосторонньої чи правосторонньої стійки (рідше, фронтальної) розгинанням ноги чи маховим рухом знизу догори. Прямий удар наноситься за рахунок різкого розгинання ноги в колінному суглобі і нанесення ділянкою ступні на її підйомі у ціль. У момент удару максимально напружуються м'язи живота і передньої поверхні стегна, опорна нога при цьому злегка зігнута і у момент удару ступня від землі не відривається.

Нанесення удару ногою в пах правопорушнику виконується в небезпечних екстремальних ситуаціях з високою загрозою смерті, з високою небезпекою для життя і здоров'я людей та працівників поліції, і є найефективніший серед інших різноманітних ударів руками і ногами.

(Фото 15)

(Фото 16)

3.11.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.

3.12.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.
5. Перед виконання удару не виконано згинання ноги в колінному суглобі.

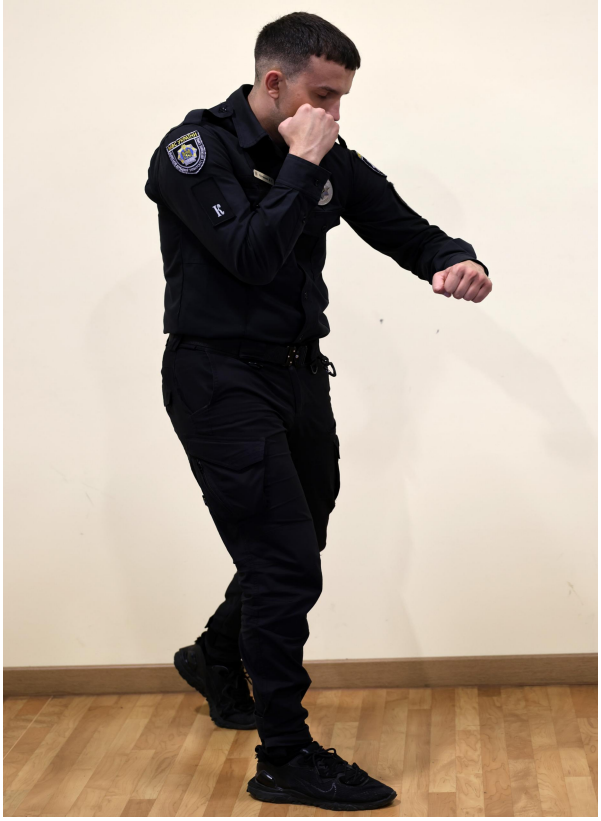
4.КОМПЛЕКС БЛОКІВ

Вихідне положення – бойова стійка.

1. Блок лівою рукою для захисту від правого удару зверху в голову **(Фото 17)**;
2. Блок правою рукою для захисту від лівого удару зверху в голову **(Фото 18)**;
3. Блок лівою рукою для захисту від правого нижнього удару в тулуб **(Фото 19)**;
4. Блок правою рукою для захисту від лівого нижнього удару в тулуб **(Фото 20)**;
5. Блок назовні лівою рукою для захисту від правого бокового удару в голову **(Фото 21)**;
6. Блок назовні правою рукою для захисту від лівого бокового удару в голову **(Фото 22)**;
7. Блок назовні лівою рукою для захисту від правого бокового удару в тулуб **(Фото 23)** ;
8. Блок назовні правою рукою для захисту від лівого бокового удару в тулуб **(Фото 24)**;
9. Блок досередини лівою рукою для захисту від прямого удару правою рукою **(Фото 25)**;
10. Блок досередини правою рукою для захисту від прямого удару лівою рукою **(Фото 26)**;
11. З поворотом тулуба праворуч блок лівою рукою досередини для захисту від прямого удару правою ногою в тулуб **(Фото 27)**;
12. З поворотом тулуба ліворуч блок правою рукою досередини для захисту від прямого удару лівою ногою в тулуб **(Фото 28)**;
13. Подвійний блок для захисту від удару правою рукою навідліг у голову **(Фото 29)**;
14. Подвійний блок для захисту від удару лівою рукою навідліг у голову **(Фото 30)**;
15. Блок схрещеними руками для захисту від удару правою ногою в пах **(Фото 31)**;
16. Блок схрещеними руками для захисту від удару лівою ногою в пах **(Фото 32)**.

(Фото 17)

(Фото 18)



(Фото 19)

(Фото 20)

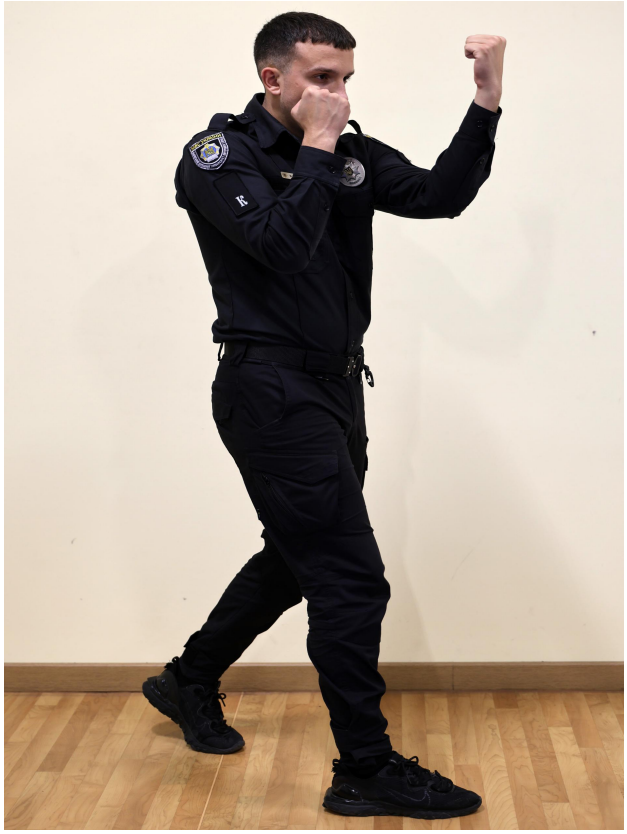
(Фото 21)

(Фото 22)

(Фото 23)

(Фото 24)

(Фото 25)



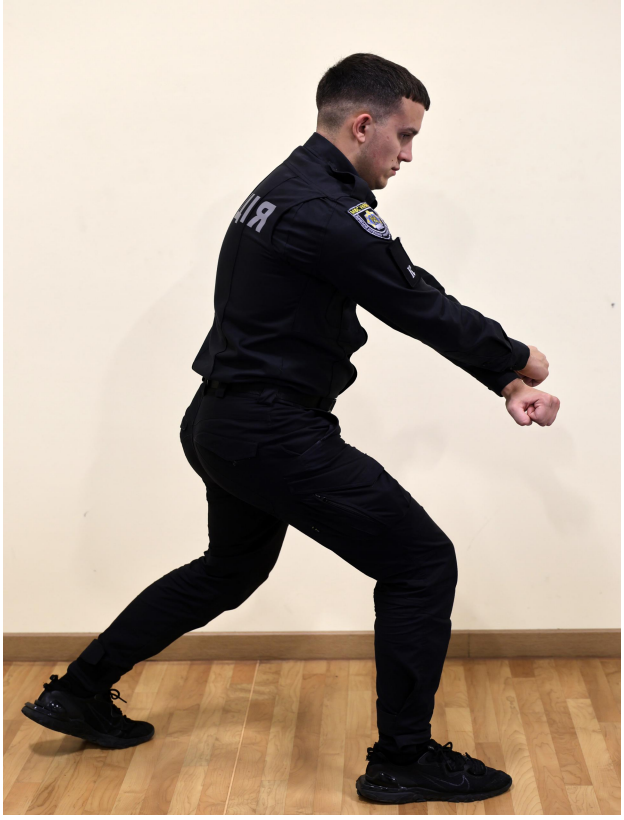
(Фото 26)

(Фото 27)

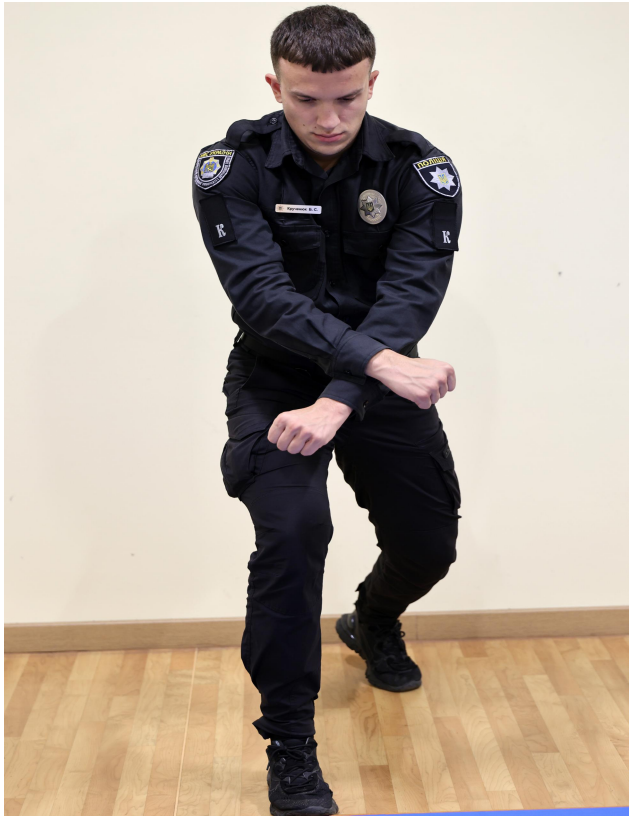
(Фото 28)

(Фото 29)

(Фото 30)



(Фото 31)



(Фото 32)

4.1.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.
6. Друга рука поліцейського, яка не виконує блокування руки правопорушника при ударі, опущена і не здійснює захист своєї щелепи, голови і підребер'я.

5.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»):

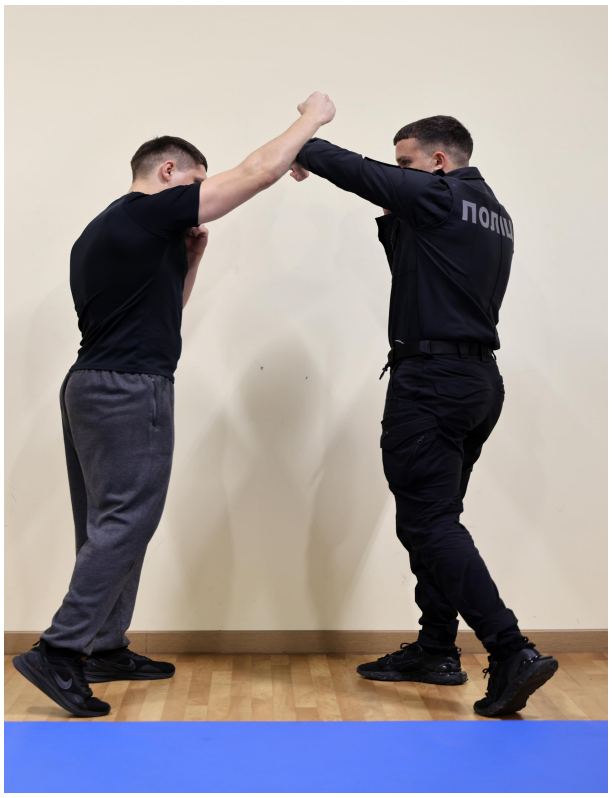
1. Імітація виконання захисних дій від ударів уявного правопорушника (з дотриманням правильної техніки рухів) самостійно або під команду НПП.
2. Виконання захисних дій при нанесенні партнером одиночних заздалегідь обумовлених ударів (з поступовим підвищенням швидкості та частоти рухів, а також з поступовим 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.

6.1. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ

5.2.Блок від удару правою рукою зверху. З відходом з лінії атаки вліво, одночасно з виконанням руху вверх своєї зігнутої лівої руки, поліцейський передпліччям блокує рух ударної правої руки правопорушника. Права рука

поліцейського захищає кулаком свою щелепу і цією ж рукою ліктем праве підребер'я **(Фото 33)**.

5.3.Блок від удару рукою знизу. З відходом з лінії атаки, за допомогою різкого руху вниз своєю лівою рукою, передпліччям виконати блок від удару знизу правої руки правопорушника. Права рука поліцейського захищає кулаком свою щелепу і цією ж рукою ліктем праве підребер'я **(Фото 34)**.



(Фото 33)

(Фото 34)

5.4.Блок від удару рукою збоку в голову. З відходом з лінії атаки досередини відносно правопорушника, за допомогою різкого руху вбік зігнутої своєї лівої руки (або обох рук), передпліччям (або обома передпліччями) виконати блок від бокового удару правої руки правопорушника . Права рука поліцейського захищає кулаком свою щелепу і цією ж рукою ліктем праве підребер'я **(Фото 35).**

5.5.Блок від удару рукою збоку в тулуб. З відходом з лінії атаки досередини відносно правопорушника, за допомогою різкого руху вниз-вліво зігнутої своєї лівої руки, виконати блок від бокового удару в тулуб правої руки правопорушника. Права рука поліцейського захищає кулаком свою щелепу і цією ж рукою ліктем праве підребер'я **(Фото 36)**.

(Фото 35)

(Фото 36)

5.6.Блок від прямого удару рукою в голову. З відходом з лінії атаки назовні відносно правопорушника, різким рухом передпліччя своєї лівої руки досередини виконати блок від прямого удару правої руки правопорушника. Права рука поліцейського захищає кулаком свою щелепу і цією ж рукою ліктем праве підребер'я **(Фото 37)**.

5.7.Блок від прямого удару ногою в живіт. З відходом з лінії атаки назовні вліво відносно правопорушника, різким рухом своєї лівої руки вниз виконати блок від прямого удару правої ноги правопорушника. Права рука поліцейського захищає кулаком свою щелепу і цією ж рукою ліктем праве підребер'я **(Фото 38)**.

5.8.Блок від удару рукою навідліг в голову

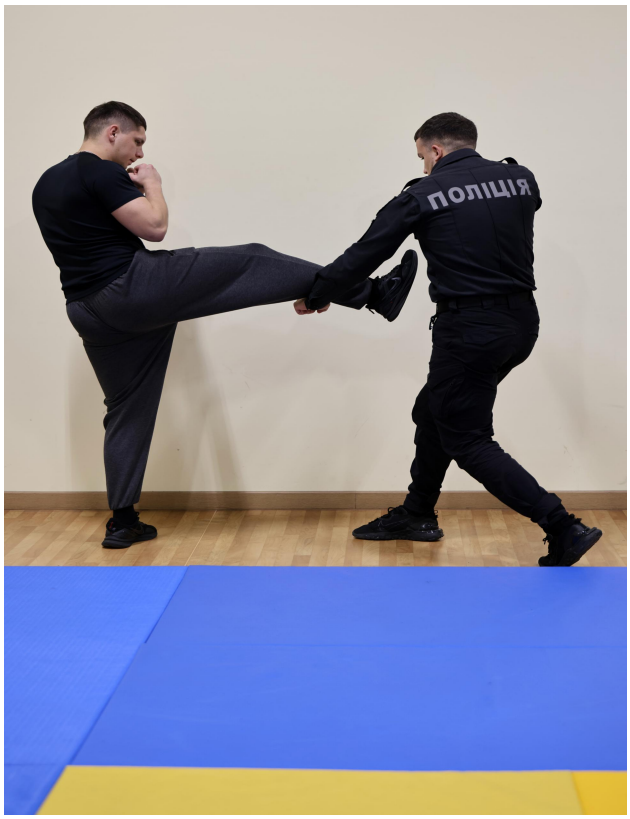
З відходом з лінії атаки назовні відносно правопорушника, різким рухом передпліччями своїх двох рук виконати подвійний блок від удару навідліг правої руки правопорушника. **(Фото 39)**.

5.9.Блок від прямого удару ногою в пах

З відходом з лінії атаки назад відносно правопорушника, різким рухом вниз двох схрещених рук виконується блокування від прямого удару правої ноги правопорушника **(Фото 40)**.

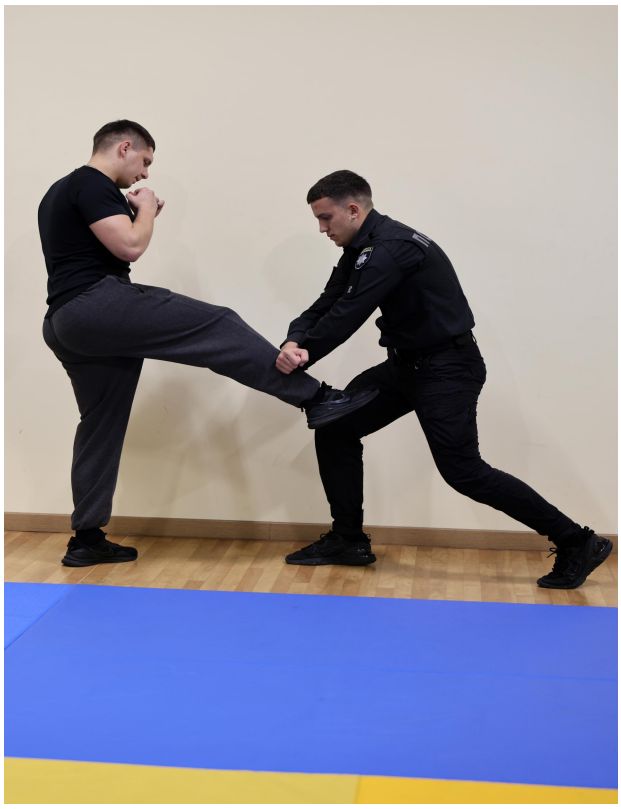
Блокування двома схрещеними руками можна виконувати з відходом з лінії атаки назовні відносно правопорушника, але швидко якщо є можливість підхопити ногу і повалити на землю, або перейти на захоплення його руки.

(Фото 37)



(Фото 38)

(Фото 39)



(Фото 40)

6.НАНЕСЕННЯ УДАРІВ ПО ВРАЗЛИВИХ ДІЛЯНКАХ НА ТІЛІ ЛЮДИНИ ТА НАСЛІДКИ ЇХ УШКОДЖЕНЬ.

Вразливим місцем вважається та частина тіла, удар чи натиск на яку викликає ушкодження, гострий біль або значний розлад життєдіяльності.

Найуразливіше місця на тілі людини там, де нерви, судини і кістки менше захищені м'язами, щільними суглобними сумками і зв'язками, де вони найближче розміщені до поверхні тіла людини. Знання уразливих місць (точок) на тілі людини сприяє найефективнішому фізичному впливові на супротивника та здійсненню самозахисту при найменшому застосуванні надмірного зусилля. Використання впливу на вразливі місця дозволяє найшвидше нейтралізувати супротивника, нанести йому швидкої поразки у випадках, пов'язаних із нападом супротивника, озброєного холодною чи вогнепальною зброєю, при безпосередній загрозі життю людей чи працівників поліції. Знання розміщення вразливих місць на тілі людини і вмілий вплив на них для самозахисту допоможе уникнути зайвої жорстокості. Завжди необхідно пам'ятати, що невиправдане застосування крайніх заходів суперечить закону. Сила, з якою слід наносити удари у будь-яку частину тіла супротивника, має бути розміреною і відповідати ступеню небезпеки, якій піддається працівник поліції з боку того, хто здійснює напад. Зрозуміло, треба знати не лише розміщення вразливих місць, але й наслідки застосовуваних ударів, пам'ятати, що мета працівника поліції – це не помста і не розправа, а самозахист і можливість затримати правопорушника. Знання знаходження вразливих місць на тілі людини необхідне не лише для того, щоб знати куди бити, але й для того, щоб знати куди не можна бити, а якщо і можна, то лише у разі крайньої необхідності, лише при смертельній загрозі життю.

Наслідки від нанесення удару тієї чи іншої сили в уразливе місце можна умовно поділити на п'ять ступенів враження, а саме:

1 ступінь – помірний або середньої сили біль, який відвертає увагу супротивника і приводить його у стан розгубленості;

2 ступінь – сильний біль, що викликає у супротивника стан розгубленості і відчуття нестерпного болю на тривалий час;

3 ступінь – надто сильний, різкий, надвисокий біль, що викликає оніміння м'язів, які зазнали удару, що позбавляє супротивника здатності до контратакуючих дій протягом від декількох секунд до декількох годин;

4 ступінь – больовий шок з втратою або без втрати свідомості, можливий тимчасовий параліч протягом кількох хвилин або годин;

5 ступінь – больовий шок, втрата свідомості, тяжка травма, можливо зі смертельним наслідком (цей ступінь враження виправданий лише у разі нападу, що загрожує життю).

Удар у скроню наноситься збоку кулаком, викликає тяжкі ушкодження з переломом кісток, розривом судин мозку, струс мозку, втрату свідомості, можливу смерть (але помиляється той, хто вважає скроню найуразливішим місцем, адже череп досить міцний саме в ділянці скроні).

Удар у перенісся та ніс наноситься кулаком прямо або знизу вверх під ніс основою долоні (викликає кровотечу, сильний біль, больовий шок із

втратою свідомості, дезорієнтацію, перелом носа). Такий удар є дуже ефективним прийомом, особливо, якщо застосовується працівником, який перебуває на короткій відстані від супротивника. Удар у ніс слід застосовувати лише для того, щоб дезорієнтувати супротивника і, скориставшись цим, провести його затримання. Небезпека заподіяти серйозну травму таким ударом при цьому значна.

Удар у підборіддя, щелепний суглоб виконується кулаком прямо, збоку та знизу. Такий удар викликає сильний біль, больовий шок із втратою свідомості, позбавляє можливості чинити опір. Досить ефективним і хворобливим є удар прямими пальцями під шелепу.

Удар в очі виконується випрямленими пальцями. Викликає уповільнення роботи серця, засліплення, втрату орієнтації, створює загрозу життю. Ефективним є натиснення пальцями на зіниці.

Удар у вухо, ділянку під вухом виконується збоку кулаком або відкритою долонею. Спричиняє сильний біль, викликає розрив барабанної перетинки, кровотечу з вух, ураження нервової системи, сильний біль, у випадках застосування надмірної сили – смерть. *Слід пам'ятати, що будь-який удар у голову, якщо він нанесений з великою силою, може спричинити тяжкі ушкодження. При цьому головну роль відіграє не місце, куди він наноситься, а саме сила удару.*

Удар в основу черепа виконується кулаком, основою долоні, спрямовуючи їх знизу вверх або прямо. Такий удар викликає тяжку травму із зміщенням кісток черепа, ушкодженням і розривом спинного мозку, больовий шок, втрату свідомості, ушкодження зору. Ділянка основи черепа не є особливо придатною для нанесення ударів. Фізично слабкій людині не слід застосовувати цей прийом у протиборстві з сильнішим від нього суперником.

Удар у шийний відділ хребта викликає сильний біль, призводить до зміщення шийних хребців та непритомності.

Удар у сонливі артерії наноситься збоку чи навідліг ребром долоні. Викликає гостре кисневе голодування, втрату свідомості (у це місце можна наносити удари частіше, ніж у будь-яке інше, тому що воно доступніше). Для заподіяння супернику болі, немає необхідності наносити удари з великою силою — навіть найслабший удар при цьому буде ефективним. Удар у шию виконується у випадках, коли супротивник знаходиться перед працівником і коли він стоїть збоку чи повернувся спиною до нього.

Удар у бокову частину шиї (грудино-ключично-сосцевидний м'яз) наноситься ребром долоні. Такий удар збиває з ніг і навіть викликає непритомність. Але якщо на шиї є шарф чи супротивник надягнув грубий зимовий одяг з піднятим коміром, удар буде неефективним.

Удар у горло (адамове яблуко) наноситься прямо пальцями. Такий удар викликає перелом хрящів, удушення, шок і навіть смерть від удушення (прийом може бути виправданим лише тоді, коли працівнику загрожує смертельна небезпека, оскільки навіть слабкий удар не лише заподіює сильний біль, але й може викликати удушливі спазми і призвести до тяжких ушкоджень). Сильний удар може бути смертельним.

Удар у ключицю м'язовою частиною кулака або ребром долоні викликає сильний біль і призводить до її перелому. Нанести такий удар під силу фізично сильній людині. До того ж необхідно володіти правильною технікою нанесення удару. Тому більшості працівників навряд чи слід використовувати цей удар.

Прямий удар кулаком у сонячне сплетіння викликає шоковий стан, може призвести до зупинки серця або дихання та непритомності. Нетренованій людині, як правило, нанести такий удар не під силу. Удар середньої сили у сонячне сплетіння на якусь мить викликає больовий шок або забиває подих у супротивника.

Удар кулаком у ділянку серця викликає сильний біль, його зупинку або непритомність. Сильний *удар у ділянку під нижнім ребром* (у селезінку, печінку) наноситься кулаком, ступнею, коліном, такий удар спричиняє сильний біль. Точно влучити в підребер'я складно, особливо, якщо цьому заважає одяг. Удар у таке місце може призвести до розриву органу, внутрішньої кровотечі, смерті. Тому краще виключити його зі свого арсеналу. Тим більше, що для більшості працівників він не становить інтересу, оскільки для дійсно ефективного удару потрібна велика фізична сила.

Удар у ділянку нирок вважається винятково уразливим. Але якщо людина середніх фізичних даних наносить удар у це місце супротивнику, який має сильні фізичні дані, то при такому ударі він відчуває лише різкий біль. Ймовірність важкої травми в цьому випадку незначна. Якщо такий удар наносить сильна і тренована людина, то існує ймовірність дуже серйозних наслідків (розрив органу, внутрішня кровотеча).

Удар рукою зверху вниз у трапецієвидний м'яз плеча, навіть не дуже сильний, може не лише заподіяти супротивнику біль, але й на якийсь час паралізувати його руку.

Удар у ділянку променево-зап'ясткового суглоба наноситься ребром долоні, викликає сильний біль і на певний час виводить з ладу руку супротивника.

Удари у м'язовий виступ передпліччя, виконаний із середньою силою, викликають больовий шок. Сильний удар може паралізувати руку, а могутнім ударом можна викликати непритомність у супротивника. Разом з тим використання прийому не загрожує важкими наслідками, тому що ймовірність нанесення травми таким шляхом незначна.

Удар у внутрішню частину ліктьового суглоба наноситься відкритою рукою і викликає сильний біль. Хльосткий удар у пряму руку може навіть на деякий час її паралізувати.

Удар у тильну частину кисті руки кулаком з виставленою вперед фалангою пальця, може викликати у супротивника сильний біль.

Удар у лікоть слід наносити лише в тому випадку, якщо рука супротивника знаходитися у витягнутому і напруженому положенні (сильним ударом навіть можна вибити лікоть із суглоба).

Удар у триголовий м'яз плеча викликає різкий біль. Слід зазначити, що це не найпридатніше місце для нанесення ударів.

Удар у черевну порожнину викликає біль, нанесений надто сильно, може призвести до серйозної травми внутрішніх органів.

Удар у пах миттєво викликає сильний біль та непритомність. Чоловіки інстинктивно оберігають у сутичці цю зону, а досвідчений супротивник, як правило, очікує такого удару і готовий його відбити. Успішне виконання удару залежить від несподіваності і швидкості його виконання.

Удар середньої сили ногою збоку у зовнішню частину стегна (ділянка, яка розділяє зовнішню частину стегна навпіл) заподіює біль і на певний час може навіть паралізувати ногу супротивника.

Удар носком чи ребром ступні у нижню частину гомілки, яка не захищена ні м'язами, ні м'якою тканиною викликає сильний біль і може призвести до перелому кісток. Ефективнішими є короткі, хльосткі удари.

Удар п'ятою у підйом ступні спрямовується зверху вниз і наноситься у випадку, коли працівник знаходиться поруч із супротивником. Точно нанесений удар викликає сильний біль.

Удар черевиком у кістку щиколотки, навіть не сильний, викликає больовий шок і може зробити нерухомою ногу супротивника на тривалий час.

Удар у задню частину стегна (двоголовий м'яз стегна) виконується працівником, який стоїть позаду супротивника, у місце трохи вище підколінної западинки. Ефективним буде лише сильний удар ногою.

Удар прямо чи збоку у коліно призводить до значного ушкодження колінного суглобу та викликає сильний біль.

Ударом ногою ззаду у підколінну западинку можна збити супротивника з ніг.

Удар у литконіжний м'яз (навіть середньої сили) викликає сильний біль і на певний час паралізує дії супротивника.

7. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.

Нагадую тему та навчальну мету, навчальні питання практичного заняття. Стисло нагадую пройдений на занятті матеріал. Відмічаю кращих курсантів, виставляю оцінки та їх обґрунтовую. Якщо виникають питання у курсантів, відповідаю на поставленні запитання. Задаю завдання на самостійну підготовку. *Перелік рекомендованих питань для індивідуальної самостійної роботи:*

1. Загальна характеристика ударів.
2. Удари руками: зверху, знизу, бокові, прямі, навідліг.
3. Удари ногами: прямі вперед, збоку, знизу (носком, підйомом стопи, п‘яткою).
4. Захисні дії від ударів руками і ногами.
5. Виконання комплексу ударів руками і ногами на 16 рахунків.
6. Виконання комплексу блоків на 16 рахунків.
7. Нанесення ударів по вразливих ділянках на тілі людини та наслідки їх ушкоджень.
8. Методика вивчення та вдосконалення ударів.

Оголошую закінчення практичного заняття.

8.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.
11. Нанесення ударів руками по вразливих ділянках на тілі людини.
12. Нанесення ударів ногами по вразливих ділянках на тілі людини.
13. Наслідки ушкоджень ділянок тіла людини від нанесених ударів руками і ногами.

9.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-XII. 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_organiz_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. No 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. Балушка 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 ножем / 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. Колєсніков 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. Моісеєва 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. Черняховського; 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. Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О.В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2017. С. 34–36.

58. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : 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 України / 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. Безпалий 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 І-ІІ 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. Балушка 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 Черняховського; 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 Черняховського. 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.