

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ  
СПРАВ

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ

до вивчення навчальної теми

«ЗАХИСНІ ДІЇ ПРИ ЗАГРОЗІ  
ВОГНЕПАЛЬНОЮ ЗБРОЄЮ»

Дніпропетровськ 2015 р.

**Розробники:** С.Б. Боровинський, начальник кафедри спеціальної фізичної підготовки, С.М. Булах, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, С.М. Балабан, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Ю.В. Герасимчук, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, І.Ю. Токар, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки.

Методичні розробки пропонуються викладачам та курсантам Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ в якості додаткових дидактичних матеріалів, спрямованих на удосконалення техніки виконання заходів фізичного впливу, передбачених розділом навчальної програми «Спеціальна фізична підготовка».

*Ухвалено на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ  
Протокол № 12 від 19.06.2015р.*

## *1. Правові основи застосування заходів фізичного впливу*

Відповідно до Закону України «Про міліцію» співробітники міліції мають право застосовувати заходи фізичного впливу, в тому числі прийоми рукопашного бою, для припинення правопорушень, подолання протидії законним вимогам міліції, якщо інші способи не забезпечили виконання покладених на неї обов'язків.

Під заходами фізичного впливу, які можуть використовувати співробітники міліції, слід розуміти технічні дії, що виявляється у застосуванні мускульної сили та механічного впливу на будь-який орган, частину тіла або весь організм правопорушника без допомоги спеціальних засобів та вогнепальної зброї з метою припинення правопорушення, затримання правопорушника та відведення небезпеки, загрожує життю та здоров'ю громадян.

Закон дозволяє застосовувати заходи фізичного впливу в таких випадках:

- 1) для припинення правопорушення;
- 2) для подолання протидії законним вимогам співробітника міліції.

Крім того фізична сила може бути використана у випадках:

- а) подолання перешкод при переслідуванні правопорушника;
- б) відкриття доступу до закритих приміщень та територій (при наявності законних підстав);
- в) затримання правопорушників;
- г) доставлення правопорушника у відповідні органи влади;
- д) для усунення загрози життю та здоров'ю громадян (у тому числі працівників міліції), що виникла внаслідок стихійного лиха, аварії, нападу тварин тощо.

Застосування фізичного впливу до правопорушника може бути як поєднаним з психологічним впливом, так і без нього. Вид прийомів та їх силовий вплив визначаються кожним співробітником міліції самостійно

виходячи з оцінки обстановки, що склалася. У випадках, коли є підстави до застосування вогнепальної зброї співробітник міліції може використовувати будь-які прийоми, навіть ті, внаслідок яких можливе спричинення смерті. За інших обставин застосування заходів фізичного впливу повинно носити оборонний, стримуючий характер, спрямований на здійснення контролю за діями правопорушника.

## **2. Обеззброєння злочинця, озброєного вогнепальною зброєю**

Необхідно уникати ситуацій, коли б вам загрожували вогнепальною зброєю. Це, напевно, найкращий спосіб захисту від неї. Але, на жаль, цілком уникнути їх співробітнику міліції, який несе патрульно-постову службу чи виконує оперативно-розшукові, слідчі дії майже неможливо. Не можна виключати можливість виникнення подібного перебігу подій і поза виконанням службових; обов'язків. Якщо ж така ситуація усе-таки виникла, то не слід вважати, що ваше положення безнадійне. Вийти переможцем із скрутного становища можна і, хоча знання техніки прийомів обеззброєння у цьому випадку, звичайно, грає не останню роль, однак вирішальне значення для успішного виходу з екстремальної ситуації має все ж психологічний стан. Головне, не боятися і вірити в себе, у свої сили - це допоможе вам. Як цього досягнути детальніше буде розглянуто у розділі "Психологічна підготовка".

Спеціальними дослідженнями було встановлено (і про це слід пам'ятати), що найбільш висока вірогідність влучання з вогнепальної зброї, при веденні вогню без прицілювання, характерна для дистанції від 1 до 7 метрів. Виходячи з цього, більш менш надійними, можна вважати лише захисні дії при загрозі зброєю з близької відстані чи впритул.

Напад противника може статися з використанням різних видів вогнепальної зброї (пістолета, гвинтівки, рушниці, автомата).

Основним оборонним засобом у таких ситуаціях варто вважати різні ухили в сполученні з підставками, відбивами, ударами і кидками. При погрозі

застосування нападаючим вогнепальної зброї особливо ефективним з погляду самозахисту варто вважати раптове застосування різних підручних засобів: палки, каменю, піску, тютюну й ін.

Як правило, збройний напад складається з ряду попередніх дій; погрози, зближення, замахів чи наведення зброї.

Дії по оцінці ситуації, що створилася, вибір тактики і засобів для самозахисту повинні бути здійснені головним чином у стадії підготовки нападу, наприклад, на замаху. Однак це правило не є незмінним, і можливі різні варіації в залежності від конкретного розвитку ситуації.

Захищатися від нападу противника, що погрожує пістолетом спереду з близької відстані чи з дистанції більше одного кроку можна вибиванням зброї з рук швидким ударом ноги. При цьому, після удару ногою по руці, слід вийти з зони поразки убік з одночасним зближенням із противником для проведення атаки на поразку чи проведення прийому затримання. Якщо дистанція до руки з пістолетом менше одного кроку, то при загрозі спереду варто захищатися проведенням важелів руки всередину чи назовні. Для цього необхідно з кроком лівою ногою вліво і поворотом праворуч відвести вправо озброєну руку противника. Далі, захоплюючи її правою рукою, протести важіль руки, обеззброїти, провести загин руки за спину, зв'язати (надягти наручники), перейти до конвоювання. При відбиві руки зі зброєю вправо прийом варто виконувати своєю лівою рукою.

Найбільш простим і ефективним є такий спосіб захисту, коли прийом чи дія виконуються безпосередньо проти зброї, спрямованої в притул. Після команди "Руки вгору!" (і навіть без такої) руки краще все-таки підняти (не випрямлені вгору, а зігнуті в ліктях спрямованих вперед, кисті рук на рівні плечей), ступнувши вліво чи вправо від дула пістолета з одночасним відведенням ударом озброєної руки від себе. Після відбиву ударом миттєво захопити і не відпускаючи її, своєю вільною рукою вибити чи викрутити пістолет, який повинен бути схоплений якнайшвидше. Викрут доцільно проводити з додатковим ударом ноги (коліном, носком). Спосіб

обеззброєння, а також вибір руки для проведення прийому залежать від конкретної ситуації.

В основі виконання зазначених прийомів самозахисту лежать відбивання правою чи лівою рукою і наступним викрутом самої зброї. При такому способі обеззброєння пістолет під час боротьби постійно знаходиться під контролем того, хто захищається.

При нападі з автоматом, рушницею чи будь-якою іншою довгоствольною зброєю, захищатися треба відходом вліво чи вправо.

*З відходом вліво* - кроком лівою ногою вліво і поворотом праворуч, правою рукою відбити зброю і захопити її. Зробити крок правою ногою до лівої ноги противника і захопити зброю лівою рукою. Після того, як зброю захоплено лівою рукою, завдати удару ногою в промежину, провести задню підніжку з наступним обеззброєнням.

*З відходом вправо* - кроком правою ногою вперед - вправо і поворотом ліворуч, лівою рукою відбити зброю і захопити її. Зробити крок лівої до правої ноги противника. Нанести правою рукою удар в обличчя (горло), а потім правою ногою вдарити в підколінний згин лівої ноги противника, обеззброїти його.

При захисті від вогнепальної зброї, як вже вказувалось вище, використовують різні особисті речі чи підручні предмети: головний убір, портфель та ін., які можна зненацька кинути в обличчя противнику (ударити по пістолету), і потім, зблизившись з ним, провести обеззброєння і затримання одним із вище описаних способів. Для тренування прийомів і психологічного загартування можна використовувати пістолет з холостими патронами чи стартовий. Для відпрацьовування сили і точності нанесення удару ногою по руці, що утримує пістолет, на неї варто надягати спеціально обладнану рукавичку, що охороняє від забитості і травм.

#### *Навчальні теми:*

1. Захист при загрозі пістолетом спереду з близької відстані.

2. Захист при загрозі пістолетом ззаду в притул.
3. Захист при загрозі довгоствольною зброєю спереду в притул.
4. Захист при загрозі довгоствольною зброєю ззаду в притул.
5. Захист при спробах дістати зброю із внутрішньої кишені, підпахвої кобури.

### Навчальна тема № 1.

| Зміст навчального матеріалу  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| <p>1. Захист при погрозі пістолетом спереду на близькій відстані (мал. 154).</p> <p>В. п. - злочинець направляє пістолет у груди працівника міліції, який стоїть навпроти, на відстані не більш 1 м:</p> <p>а) зробити крок лівою ногою вліво з поворотом тулуба праворуч і захопивши лівою рукою зап'ястя правої руки нападаючого відвести її вправо від себе;</p> <p>б) захопити правою рукою за кисть правої руки нападаючого зсередини і відставляючи праву ногу назад убік, провести важіль руки усередину;</p> <p>в) дожимом кисті відібрати пістолет і перейти до загину руки за спину.</p> | <p>Звернути увагу слухачів на те, що при проведенні прийому по обеззброєнню злочинця, озброєного пістолетом, вони повинні стежити за тим, щоб ствол зброї увесь час був спрямований в сторону, безпечну для себе і навколишніх. Ці елементи прийому варто виконувати без замаху чи попередньої підготовки (руху тулуба вперед).</p> <p>При захисті від нападу озброєного злочинця необхідно використовувати удари ногою в промежину, коліно, гомілку, удари коліном у живіт, печінку.</p> <p>Після удару ногою виконують захоплення і проведення загину руки за спину.</p> |
| <p>2. Захист при загрозі пістолетом спереду на близькій відстані (мал. 155,156).</p> <p>В. п. - злочинець, утримуючи пістолет у правій руці, направляє ствол у груди співробітника міліції, що стоїть напроти:</p> <p>а) зробити крок лівою ногою вліво з поворотом корпусу праворуч і одночасним відбивом від себе вправо руки нападаючого, у якій утримується пістолет;</p>  | <p>Захист здійснюється проведенням противнику прийому "важіль руки назовні".</p> <p>Крок ногою, поворот корпусу, відбив руки у якій утримується зброя, робити одночасно. Зв'язку з трьох елементів необхідно напрацьовувати окремо, прагнучи добитись максимальної швидкості виконання.</p> <p>Пістолет, що упав поруч, необхідно відкинути ногою і після затримки</p>   |

|   |   |
|---|---|
| <p>б) захопити лівою рукою зап'ястя правої руки противника, правою рукою нанести сильний, різкий удар по кисті вибиваючи пістолет;</p> <p>в) захопити правою рукою за кисть правої руки нападаючого зсередини і відставляючи праву ногу назад убік, провести важіль руки назовні;</p> <p>г) виконати загин руки за спину захопивши за ліве плече, перевернути затриманого на правий бік;</p> <p>д) змусити його зігнути ноги в колінах і підтягти їх до живота;</p> <p>е) штовхаючи вліво, поставити на коліна. Трішки припіднімаючи корпус затриманого, змусити випрямити праву ногу вперед і наступаючи лівою ногою на стопу його правої ноги, ривком підняти затриманого в стійку.</p>   | <p>підібрати.</p> <p>Після вибивання пістолета можна провести прийом "важіль руки всередину". Для цього, перехопивши зап'ястя правої руки противника своєю правою рукою, нанести правою ногою удар в тулуб і з постановкою ноги (якою виконувався удар) вперед, лівою рукою завдати удару в ліктювий згин, проводячи загин руки за спину. Після цього вивченим раніше способом підняти зброю, перейти до конвоювання.</p> |
| <p><b>Характерні помилки:</b> захоплення руки з пістолетом і поворот тулуба виконуються послідовно.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> відбивання вбік руки з пістолетом, крок лівою ногою і поворот тулуба виконуються одночасно і як можна швидше.</p> <p><b>Характерні помилки:</b> при захопленні правою рукою ствол пістолета спрямований в груди чи обличчя того, хто проводить прийом.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> виконати відбив, а потім захоплення руки таким чином, щоб пістолет знаходився осторонь чи за правим плечем того, хто проводить прийом.</p> <p><b>Характерні помилки:</b> дожим руки з пістолетом виконується на себе.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> дожим руки з пістолетом зробити по горизонтальній осі.</p> <p><b>Характерні помилки:</b> повільне вибивання пістолета, дія "захоплення - удар по кисті" виконується роз'єднано.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> вибивання пістолета виконати швидким, різким ударом одночасно з захопленням руки, що утримує пістолет.</p> |   |

## Навчальна тема № 2.

| Зміст навчального матеріалу                                  | Організаційно-методичні вказівки                         |
|--|--|
| Захист при загрозі пістолетом ззаду в притул (мал. 157,158). | Звернути увагу слухачів на те, що при проведенні прийому |



|   |   |
|---|---|
| <p>В. п. - противник, утримуючи пістолет правою рукою, направляє його в спину працівнику міліції:</p> <p>а) повернутися праворуч навкруги, утримуючи праве передпліччя вертикально і відводячи ним озброєну руку противника від себе, захопити лівою рукою кисть з пістолетом ззовні, а правою - зсередини і провести важіль руки назовні;</p> <p>б) дожимом кисті відібрати пістолет і перейти до загину руки за спину.</p>  | <p>обеззброювання злочинця, озброєного пістолетом, вони повинні стежити за тим, щоб після захоплення руки, якою утримується зброя, її ствол увесь час був спрямований убік, безпечний для себе і навколишніх. Виконуючи захист при погрозі пістолетом ззаду, руки піднімати вгору. Передпліччя при цьому необхідно тримати не вище рівня своїх плечей, відводячи їх якнайдалі назад, щоб відбивання руки з пістолетом відбувалося одночасно з розворотом тулуба. Після відведення руки з пістолетом противник може зігнути її чи залишити випрямленою. Варто діяти в такий спосіб: якщо рука зігнута, провести важіль руки назовні, якщо випрямлена - важіль руки всередину. Перед виконанням важеля руки позначати удар носком ноги в гомілку.</p> |
| <p>2. Захист при загрозі ззаду в притул пістолетом, що утримується лівою рукою (мал. 159).</p> <p>В. п. - противник направляє ствол пістолета в спину працівнику міліції, утримуючи зброю лівою рукою:</p> <p>а) різко повернутися праворуч навкруги, відбити його руку назовні і захопити двома руками за кисть і зап'ястя. Повертаючись через ліве плече і піднімаючи захоплену руку вгору, підвести її під пахву правої руки і виконати важіль руки всередину.</p> | <p>Одночасно з захопленням руки виконати відволікаючий удар ногою. Удар наносити лівою ногою, найкраще коліном у промежину. При відпрацьовуванні прийому удар позначається.</p>   |
| <p><b>Характерні помилки:</b> Поворот виконаний з попереднім замахом рук. Поворот виконано стрибком.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> руки якнайдалі відвести назад, розвертатися різким рухом на правій нозі всім тулубом.</p>   |   |

### Навчальна тема № 3.

|                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| Зміст навчального матеріалу | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------------------------|----------------------------------|

|  |   |
|--|---|
| <p>Захист при погрозі довгоствольною зброєю спереду в притул (мал. 160).</p> <p>В. п. - противник, стоячи обличчям до співробітника міліції, загрожує зброєю в упор (його ліва рука, що утримує зброю і нога попереду):</p> <p>а) з кроком правої ноги вперед і поворотом тулуба ліворуч відбити ствол зброї правою рукою вліво від себе, захопивши двома руками її (зброю) за цівку;</p> <p>б) ривком двох рук на себе й ударом стопи правої ноги в колінний суглоб опорної ноги противника відібрати зброю і направити її ствол в напрямку на обеззброєного.</p> | <p>Ці елементи прийому варто виконувати без замаху чи попередньої підготовки (руху тулуба вперед).</p> <p>Виконуючи ривок зброї на себе, стежте за тим, щоб ствол не був направлений на того, хто проводить прийом.</p> <p>Рух ривка руками можна підсилити скручуванням зброї по осі ствола.</p> |
|--|---|

#### Навчальна тема № 4.

| Зміст навчального матеріалу   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| <p>1. Захист при загрозі довгоствольною зброєю ззаду в притул (мал. 161).</p> <p>В. п. - противник, стоячи позаду, загрожує зброєю в притул (ліва рука, якою утримується зброя, і нога противника попереду):</p> <p>а) повернутися навкруги через праве плече, відвести ствол вправо і захопити зброю двома руками. Одночасно, повертаючись до противника лівим боком, завдати удару каблуком лівої ноги в промежину чи коліно і вирвати зброю.</p> | <p>При позначенні удару чи спробі звалити, партнер повинен послабити захват зброї. Зброю тримати на рівні лопаток. ГІри падінні той, хто імітував противника, повинен відпустити зброю і виконати самостраховку - падіння на спину.</p> |
| <p>2. Захист при загрозі довгоствольною зброєю ззаду в притул.</p> <p>В. п. - противник загрожує зброєю в притул (права рука, що утримує зброю і нога противника попереду):</p>   | <p>При розучуванні прийому на партнері, який не чинить опору,</p>   |

|   |   |
|---|---|
| <p>а) повернутися навкруги через праве плече, відвести і захопити ствол зброї правою рукою, Завдати удару лівою рукою навідліг в обличчя чи горло противника з одночасним підбивом лівою ногою під його колінний згин;</p> <p>б) у момент падіння противника захопити ствол лівою рукою і ривком обох рук відібрати зброю.</p>                    | <p>замість позначення удару рукою виконати натиснення передпліччям цієї ж руки на верхню частину грудей партнера з одночасним його звалюванням.</p> |
| <p><b>Характерні помилки:</b> слабкий підбив під колінний згин ноги, яка стоїть попереду. Удар рукою і підбив виконані не одночасно.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> після повороту ступити правою ногою до лівої, зблизитись з противником. Після підходу вага тіла залишається на правій нозі, лівою рукою і ногою виконати одночасний удар.</p> |   |

### Навчальна тема № 5.

| Зміст навчального матеріалу   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| <p>Захист при спробах дістати зброю з внутрішньої кишені, підпахвової кобури.</p> <p>В. п. - стоячи обличчям до вас, підозрюваний у відповідь на вашу вимогу пред'явити документи робить різкий рух у напрямку внутрішньої кишені (орієнтовно намагається витягти зброю);</p> <p>а) у момент руху руки противника до нагрудної кишені зміститися в протилежний бік, захопити правою рукою його руку за зап'ястя, лівою рукою щільно притиснути її лікоть до тулуба противника так, щоб великі пальці того, хто проводить прийом були спрямовані вгору;</p> <p>б) перенести захват на кисть і завдати удару носком ноги в гомілку чи коліном у промежину, провести важіль руки назовні. Після затримання забрати зброю (при її наявності).</p> | <p>Необхідно порівнювати швидкість своїх дій відносно противника, що підносить руку до внутрішньої кишені. Ситуація з погляду можливого розвитку подій досить складна: там (у кишені) може бути і документ, що засвідчує особистість, а може бути і зброя. Можливий і своєрідний жарт із боку звичайного громадянина, різкими рухами реагуючого на законні вмотивовані вимоги працівника міліції. В такому випадку, залишаючись ззовні спокійним, варто дуже уважно стежити за виразом обличчя, рухами рук, ніг, положенням тулуба людини, особистість якої встановлюється. Якщо в кишені знаходиться зброя і людина намагається її дістати, необхідно вчасно (тобто не випереджаючи події), але і не спізнюючись, виконати затримання. При відпрацьовуванні прийому особливу увагу звертати на</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | одночасне захоплення озброєної руки і позначення удару коліном у промежину. |
| <p><b>Характерні помилки:</b> очевидна готовність до проведення прийому.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> виявляти витримку і холонокровність, але бути готовим до миттєвої дії.</p> <p><b>Характерні помилки:</b> немає зсуву в сторону протилежну від можливо озброєної руки.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> зсув виконувати швидко, але так, щоб це не кидалося в очі.</p> <p><b>Характерні помилки:</b> слабке захоплення двома руками. При проведенні важеля руки ствол спрямований на того, хто проводить прийом.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> одночасно двома руками захопити руку, якою утримується зброя, і притиснути її до тулуба противника. Проводячи після удару важіль руки, ствол зброї направляти вгору – убік.</p> |   |

## **Рекомендована література**

### **Основні нормативні акти:**

#### **- закони:**

1. Про міліцію. Закон України від 20 грудня 1990 року (Відомості Верховної Ради УРСР, 1991 р., № 4, ст. 20; 1992 р., № 36, ст. 526; 2000 р., № 10, ст. 79, № 27, ст. 213; 2001 р., № 10, ст. 44; 2002 р., № 26, ст. 176; 2003 р., № 29, ст. 233, № 30, ст. 247; 2004 р., № 36, ст. 434).

#### **- підзаконні акти:**

1. Положення про організацію професійної підготовки для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ МВС України, затвердженого наказом МВС України 13 квітня 2012 року, № 318.

#### **Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:**

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсеєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. Криволапчук В.О., Кримська М.С., Решко С.М., Бутов С.Є. під заг. ред. проф. Є.М. Моїсеєва та проф. О.Ф. Долженкова. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» - К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 209 с.

3. Заярін Г.О., Несін О.М., Мельников Г.Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС України: Навч. посіб.– Донецьк: МВС України, Донецький інституту внутрішніх справ, 2001.–240 с.

4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания // К.: Олимпийская литература, - 2003. - 422 с.

5. Бутов С.Є., Решко С.М., Співак В.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки // Посібник – К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 48 с.

6. Запорожанов О.В., Дідковський В.А. Прийоми затримання правопорушників: Навч.-метод. посіб. – Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 34 с.

7. Кримінально-правовий захист і відповідальність працівників правоохоронних органів: Навч. посібник / В.І. Осадчий, В.С. Плугатир, А.В. Савченко та ін. — К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2001. – 104 с.

8. Методичні рекомендації з організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: із серії “Професійна підготовка кадрів”, затверджені Міністром внутрішніх справ України 14.09.2011 року / Укладачі: Гіда О.Ф., Мовчан А.В., Васильєв А.С., Новохатній В.В. – К.: МВС України, 2011 – 47 с.

9. Бабенко В.Г., Попов О.В., Янко І.В. Загальна фізична підготовка (Методичні рекомендації з проведення занять), Київ, МВС України, 2002. - 22 с.

10. Бутов С.Є., Ємчук О.І., Сокурєнко В.В., Соловйов В.В., Соколов А.В. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу: Навч.-метод. посібник –К.: НАВСУ, 2011.- 45 с.
11. Заходи фізичного впливу: Метод. рекомендації / Укладачі: В.Г.Бабєнко, О.В.Попов, І.В. Янко. — К.: РВВ МВС, 2001. — 24 с.
12. Методична розробка з рукопашного бою: Удари руками та захист від них. Комбінації захисних дій та контрударів руками / Укл. Запорожанов О.В.– К.: УАВС, 2001.– 41 с.
13. Остьянов В.Н., И.И. Гайдамак. Бокс (обучение и тренировка). Учебное пособие. – Киев. Олимпийская литература, 2001. – 240 с.