

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

Кафедра спеціальної підготовки

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник спеціальної підготовки

полковник

Сергій КОСТИВ

“ 29 ” *серпня* 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
РУКОПАШНИЙ БІЙ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ
(код ВК 3)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	каталог вибіркових дисциплін
Статус навчальної дисципліни:	вибіркова
Форма здобуття освіти:	очна (денна)
Мова навчання:	українська

Київ – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни розроблена відповідно до каталогу вибірових дисциплін для підготовки курсантів на першому (бакалаврському) рівні за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” спеціалізацією “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах”.

Розробники програми:

полковник Сергій КОСТИВ, начальник кафедри спеціальної підготовки, доктор філософії;

підполковник Вадим ЧЕПУРНИЙ, ад’юнкт науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри спеціальної підготовки
Протокол від “29” серпня 2024 року № 2

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 4 кредити ECTS. Загальна кількість годин – 120 годин. Для денної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 80 год. кількість годин самостійної роботи – 40 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна каталогу вибіркових дисциплін, вибіркова
		Рік підготовки:
		1-й
		Півріччя
		II
		2-й
		Півріччя
		I
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Лекції, год.
		4
		Семінарські заняття, год.
		4
		Групові заняття, год.
		24
		Практичні заняття, год.
		38
		Групові вправи, год.
	освітній ступінь – бакалавр	Самостійна робота, год.
		40
		Рубіжний контроль, год.:
		4
		Підсумковий контроль, год.:
		Залік – 6

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Рукопашний бій та методика його викладання” є формування у курсантів фундаментальних знань з основ спортивної діяльності, закономірностей основного змісту і форм раціональної побудови підготовки спортсменів, найбільш суттєвих закономірностей, шляхів та умов спортивного вдосконалення, оволодінням навичками, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесу у закладах освіти та військових частинах.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття та змагання з військово-прикладних видів спорту.

2.3. Заплановані результати навчання:

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- володіти методикою проведення навчально-тренувальних та інших видів занять.

Курсант повинен бути спроможний:

- застосовувати отримані теоретичні знання та організаторсько-методичні вміння з ведення рукопашного бою;
- оцінювати якість проведення навчально-тренувальних занять з рукопашного бою, визначати рівень методичної підготовленості здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з рукопашного бою;
- розробляти методичні рекомендації проведення занять та програми тренування військовослужбовців;
- організовувати спортивно-масову роботу серед структурних підрозділів військової частини.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобування освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них			У т. ч. за видами навчальних занять					Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
2 курс											
І півріччя											
Тема 1. Методика організації та проведення навчальних занять з ударних видів єдиноборств.	58	38	20	2	2	12	20		2		
Залік	2	2								2	
Всього за І півріччя	60	40	20	2	2	12	20		2	2	
Всього за 2 курс	60	40	20	2	2	12	20		2	2	
4 курс											
І півріччя											
Тема 2. Методика організації та проведення навчальних занять з видів боротьби.	52	36	16	2	2	12	18		2		
Залік	8	4	4							4	
Всього за І півріччя	60	40	20	2	2	12	18		2	4	
Всього за 4 курс	60	40	20	2	2	12	18		2	4	
Всього за навчальну дисципліну	120	80	40	4	4	24	38		4	6	

1										
Тема 4. Прийоми бою зі зброєю та обеззброєння противника.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	18	14	4	-	-	4	8	-	2	
Тема 5. Методика навчання прийомам рукопашного бою.	22	14	8	-	-	6	6	-	2	
Тема 6. Методика організації та проведення форм фізичної підготовки з застосуванням засобів рукопашного бою.	12	8	4	-	-	-	8	-		-
Залік	8	4	4	-	-	-	-	-	-	4
Всього за II півріччя	60	40	20	-	-	10	22		4	4
Всього за 4 курс	60	40	20	-	-	10	22		4	4
Всього за навчальну дисципліну	120	80	40	4	2	26	36		6	4

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Курс (навчальний збір) номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
	2	3	4	5	6 3 курс II півріччя Тема 1. Роль та місце рукопашного бою в системі фізичної підготовки військ. Тема 1. Заняття 1. Рукопашний бій, як навчальна дисципліна. 1. Історія розвитку рукопашного бою. 2. Рукопашний бій в системі бойової підготовки ЗСУ. 3. Основні поняття, класифікація і термінологія рукопашного бою. 4. Порядок вивчення предмету "Рукопашний бій". <u>Самостійна робота</u>: Підготовка курсантів до доповідей на семінарське заняття. Тема 1. Заняття 2. Рукопашний бій, як навчальна дисципліна. 1. Доповідь курсантів на тему: "Рукопашний бій в системі бойової підготовки ЗСУ" 2. Доповідь курсантів на тему: "Основні поняття, класифікація і термінологія рукопашного бою" 3. Доповідь курсантів на тему: "Історія розвитку рукопашного бою". 4. Доповідь курсантів на тему: "СПАС – різновид рукопашного бою". 5. Доповідь курсантів на тему: "Хортінг- вид бойового мистецтва". 6. Доповідь курсантів на тему: "Військово-спортивне багатоборство	8	
		60	40	20			
		60	40	20			
		8	6	2			
1	Л	6	4	2	Тема 1. Заняття 1. Рукопашний бій, як навчальна дисципліна. 1. Історія розвитку рукопашного бою. 2. Рукопашний бій в системі бойової підготовки ЗСУ. 3. Основні поняття, класифікація і термінологія рукопашного бою. 4. Порядок вивчення предмету "Рукопашний бій". <u>Самостійна робота</u>: Підготовка курсантів до доповідей на семінарське заняття.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1-11]
2	С	2	2	-	Тема 1. Заняття 2. Рукопашний бій, як навчальна дисципліна. 1. Доповідь курсантів на тему: "Рукопашний бій в системі бойової підготовки ЗСУ" 2. Доповідь курсантів на тему: "Основні поняття, класифікація і термінологія рукопашного бою" 3. Доповідь курсантів на тему: "Історія розвитку рукопашного бою". 4. Доповідь курсантів на тему: "СПАС – різновид рукопашного бою". 5. Доповідь курсантів на тему: "Хортінг- вид бойового мистецтва". 6. Доповідь курсантів на тему: "Військово-спортивне багатоборство	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1-11]

	2	3	4	5	6	8	
					(двоборство) ”.		
		24	14	10	Тема 2. Підготовчі дії до ведення рукопашного бою.		
3	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Підготовчі дії до рукопашного бою. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання положення до бою без зброї та зі зброєю (автоматом). 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання пересувань без зброї та зі зброєю (автоматом). 3. Комплексне тренування. <u>Самостійна робота:</u> 1. Вдосконалення техніки виконання самостраховання при падінні на бік. 2. Вдосконалення самостраховання при падінні через плече.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
4	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 2. Самостраховання. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання самостраховання при падінні. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання перекидів. <u>Самостійна робота:</u> 1. Вдосконалення техніки виконання пересувань. 2. Вдосконалення техніки виконання положення до бою. 3. Вдосконалення техніки виконання перекидів.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
5	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 3. Підготовчі дії до бою зі зброєю (автомат). 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання положення до бою зі зброєю. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання ударів та пересування зі зброєю. 3. Комплексне тренування. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки виконання положення зі зброю, ударів та пересування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
6	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 4. Підготовчі дії до бою зі зброєю (автомат, ніж та МСЛ). 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання положення до бою з автоматом, ножом та МСЛ. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання ударів та пересування	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]

	2	3	4	5	6	8	
					зі зброєю. 3. Комплексне тренування. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки виконання положення зі зброє, ударів та пересування.		
7	ГЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 5. Вдосконалення техніки виконання підготовчих дій рукопашного бою. 1. Вдосконалення техніки виконання самострахування при падінні. 2. Вдосконалення техніки виконання пересувань. 3. Вдосконалення техніки виконання положення до бою. 4. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
8	ГЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 6. Вдосконалення техніки виконання підготовчих дій рукопашного бою зі зброєю. 1. Вдосконалення техніки виконання положення зі зброє, ударів та пересування. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
9	РК	4	2	2	Рубіжний контроль. Перелік питань за темою № 1-2.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
		24	18	6	Тема 3. Прийоми бою без зброї та елементи захисту.		
10	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 1. Захист від ударів рукою, ногою. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання ударів рукою, ногою. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання захисту від ударів рукою, ногою. 3. Комплексне тренування. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки виконання ударів та захисту від них.	Обладнання, зал РБ	[1-11]
11	ГЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 2. Захоплення та звільнення від захоплень. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання захоплень. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання звільнень від захоплень. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ	[1-11]

	2	3	4	5	6	8	
12	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 3. Кидки. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання кидків. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання підніжки, підсічки 3. Комплексне тренування. <u>Самостійна робота:</u> 1. Вдосконалення техніки виконання захоплень та звільнень від них. 2. Вдосконалення техніки виконання підніжки, підсічки, кидків.	Обладнання, зал РБ	[1-11]
13	ГЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 4. Больові прийоми. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання "Важеля руки назовні". 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання "Важеля руки всередину". 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ	[1-11]
14	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 5. Больові прийоми. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання "Загину руки за спину". 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання "Вузла руки вгорі". 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ	[1-11]
15	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 6. Больові прийоми. 1. Вдосконалення техніки виконання "Загину руки за спину". 2. Вдосконалення техніки виконання "Вузла руки вгорі". 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ	[1-11]
16	ГЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 7. Больові прийоми. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання "Важеля ліктя через передпліччя". 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання "Важеля ліктя на плечі". 3. Ознайомлення та розучування способів зв'язування та конвоювання в умовах дії правового режиму "воєнного стану" під час штурму позицій ворога. 4. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ	[1-11]
17	ГЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 8. Больові прийоми. 1. Вдосконалення техніки виконання "Важеля ліктя через передпліччя".	Обладнання, зал РБ	[1-11]

	2	3	4	5	6	8	
					2. Вдосконалення техніки виконання “Важеля ліктя на плечі”. 3. Вдосконалення способів зв’язування та конвоювання в умовах дії правового режиму “воєнного стану” під час штурму позицій ворога. 4. Комплексне тренування.		
18	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 9. Больові прийоми. 1. Ознайомлення та розучування способів зв’язування та конвоювання в умовах дії правового режиму “воєнного стану” під час штурму позицій ворога. 2. Комплексне тренування. <u>Самостійна робота:</u> 1. Вдосконалення техніки виконання “Важеля ліктя через передпліччя”, “Важеля ліктя на плечі”, “Важеля руки назовні” та “Важеля руки всередину”. 2. Вдосконалення техніки виконання “Загину руки за спину” та “Вузла руки вгорі”. 3. Вдосконалення техніки виконання зв’язування та конвоювання в умовах дії правового режиму “воєнного стану” під час штурму позицій ворога.	Обладнання, зал РБ	[1-11]
19	З	4	2	2	Залік Перелік питань за темою № 1-3.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
		60	40	20	4 курс		
		60	40	20	II півріччя		
		18	14	4	Тема 4. Прийоми бою зі зброєю та обеззброєння противника.		
20	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 1. Прийоми нападу зі зброєю. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання ударів ножом та малою саперною лопаткою. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання уколу багнетом. 3. Ознайомлення та розучування техніки виконання ударів прикладом та захист від них. 4. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ	[1-11]

	2	3	4	5	6	8	
21	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 2. Прийоми нападу зі зброєю. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання ударів ножем та малою саперною лопаткою. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання уколу багнетом. 3. Ознайомлення та розучування техніки виконання ударів прикладом та захист від них. 4. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ	[1-11]
22	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 3. Прийоми обеззброєння противника при загрозі нападу зі зброєю. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання захисту та обеззброєння від уколу багнетом з уходом ліворуч (праворуч). 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання захисту від удару ножем з низу, виконання прийому "Загин руки за спину". <u>Самостійна робота:</u> 1. Вдосконалення техніки виконання ударів ножем, МСЛ. 2. Вдосконалення техніки виконання ударів прикладом та захист від них. 3. Вдосконалення техніки виконання захисту та обеззброєння від уколу багнетом, з уходом ліворуч (праворуч). 4. Вдосконалення техніки метання зброї.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
23	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 4. Прийоми обеззброєння противника при загрозі нападу зі зброєю. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання обеззброєння виконанням прийому "Важіль руки назовні". 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання обеззброєння виконанням прийому "Важіль руки в середину". 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
24	ГЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 5. Обеззброєння противника при загрозі пістолетом спереду (ззаду). 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання обеззброєння виконанням прийому "Важіль руки всередину". 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання прийому "Загин руки за спину", при спробі дістати зброю.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]

	2	3	4	5	6	8	
					3. Комплексне тренування.		
25	ГЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 6. Вдосконалення техніки обеззброєння противника. 1. Вдосконалення техніки виконання обеззброєння виконанням прийому “Важіль руки всередину”. 2. Вдосконалення техніки виконання прийому “Загин руки за спину”, при спробі дістати зброю. 3. Вдосконалення техніки виконання захисту та обеззброєння від уколу багнетом, з уходом ліворуч (праворуч). 4. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
26	РК	4	2	2	Рубіжний контроль. Перелік питань за темою № 4.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
		22	14	8	Тема 5. Методика навчання прийомам рукопашного бою.		
27	ПЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 1. Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання прийомам самострахування. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ,	[1-11]
28	ГЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 2. Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання прийомам бою рукою, ногою. 3. Комплексне тренування. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам бою рукою, ногою.	Обладнання, зал РБ,	[1-11]
29	ПЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 3. Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання прийомам задушення. 2. Методична практика з навчання кидкам. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
30	ГЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 4. Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання больовим прийомам. 2. Методична практика з навчання прийомам удушення та звільнення від захопленнь. 3. Комплексне тренування. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення методичних навичок з навчання	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]

	2	3	4	5	6	8	
					большим прийомом.		
31	ПЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 5. Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання прийомам бою зі зброєю. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
32	ГЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 6. Методика навчання прийомам зв'язування. 1. Методична практика з навчання прийомам зв'язування рук та ніг. 2. Комплексне тренування. <i>Самостійна робота:</i> 1. Вдосконалення методичних навичок з навчання больовим прийомом. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
33	РК	4	2	2	Рубіжний контроль. Перелік питань за темою № 5.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
		12	8	4	Тема 6. Методика організації та проведення форм фізичної підготовки з застосуванням засобів рукопашного бою		
34	ПЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 1. Рукопашний бій на ранковій фізичній зарядці та у СМР. 1. Методика організації ранкової фізичної зарядки з елементами рукопашного бою. 2. Методична практика у плануванні РФЗ з елементами рукопашного бою. 3. Методика організації роботи секцій з рукопашного бою. 4. Методика організації та проведення перевірки та оцінки з рукопашного бою. <i>Самостійна робота:</i> 1. Вдосконалення методичних навичок з проведення змагань з рукопашного бою. 2. Вдосконалення методичних навичок з проведення РФЗ з елементами рукопашного бою.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]
35	ПЗ	4	4	-	Тема 6. Заняття 2. Організація та проведення навчальних занять з рукопашного бою. 1. Методична практика у проведенні навчальних занять. 2. Методична практика з проведення сутичок.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	[1-11]

6					8	
	2	3	4	5	3. Методична практика у плануванні тренувальних занять з рукопашного бою 4. Комплексне тренування.	
36	ПЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 3. Проведення змагань з рукопашного бою. 1. Методика організації та проведення змагань з рукопашного бою. 2. Організація та проведення змагань з рукопашного бою. 3. Методична практика у суддівстві змагань. <u>Самостійна робота:</u> 1. Вдосконалення методичних навичок з проведення змагань з рукопашного бою. 2. Вдосконалення методичних навичок з проведення РФЗ з елементами рукопашного бою.	[1-11]
37	ДЗ	8	4	4	Диференційований залік. 1. Теоретичне питання за темами №№ 1-6. 2. Методичне завдання за темами №№ 1-6. 3. Виконання вправи за темами №№ 1-6.	[1-11]
	120	80	40		Л – 4 год., С – 2 год., ГЗ – 26 год., ПЗ – 36 год., РК – 6 год., З – 6 год.	

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Методи контролю успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: диференційовані заліки.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі диференційованого заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (R) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на групових ($R_{ГЗ}$) та семінарських ($R_{СЗ}$) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях ($R_{ПЗ}$), складання рубіжного контролю ($R_{РК}$), складання заліку $R_{ДЗ}$:

$$R = R_{ГЗ} + R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_{ДЗ}.$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (R) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
35 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання
1 – 34	“неприйнятно” з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає вправи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні. Виконав норматив не менше ніж на 1 спортивний розряд вище ніж на попередньому підсумковому контролі.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надання допомоги, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні. Підтвердив свій спортивний розряд чи виконав норматив не менше ніж на 1 спортивний розряд вище ніж на попередньому підсумковому контролі.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування

в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні. Підтвердив свій спортивний розряд який виконав на попередньому підсумковому контролі.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає вправи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні. Підтвердив свій спортивний розряд який виконав на попередньому підсумковому контролі.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає вправи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні. Виконав спортивний розряд нижчий чим на попередньому підсумковому контролі.

35 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант показує фізичні вправи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання. Виконав спортивний розряд нижчий чим на попередньому підсумковому контролі.

0 – 34 – курсант знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями навчальної дисципліни, за допомогою викладача може сформулювати лише деякі основні положення теорії. Курсант не зможе показати фізичні вправи, фрагментарно відтворює методику проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання. Не прагне до підвищення спортивної майстерності.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (R), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують слухачі заочної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах								
Поточне оцінювання та самостійна робота							Залік	Всього
У тому числі за темами						Всього		
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6			
6/4	9/5	11/11	13/6	14/7	17/8	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	10
Семінарське	4
Групове	2
Практичне заняття	2
Індивідуальне завдання	-

Умови допуску до диференційованого заліку

Курсант допускається до диференційованого заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до диференційованого заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

- 2.1. Перелік типових теоретичних питань для проведення підсумкового контролю:

1. Історія виникнення рукопашного бою в Україні.
2. Види бойових єдиноборств які розвиваються у ЗС України.
3. Рукопашний бій в різних формах фізичної підготовки.
4. Послідовність навчання прийомам рукопашного бою.
5. Заходи по попередженню травматизму на заняттях рукопашного бою.
6. Зміст та класифікація рукопашного бою.
7. Зміст та класифікація ударів.
8. Способи метання холодної зброї.
9. Способи конвоювання противника.

2.2. Перелік типових методичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Провести підготовчу частину навчального заняття зі зброєю.
2. Провести основну частину навчального заняття без зброї (кидки та задушення).
3. Провести основну частину навчального заняття (тренування обеззброєння).
4. Провести тренувальну сутичку зі зброєю.
5. Скласти план проведення ранкової фізичної зарядки з прийомами рукопашного бою.
6. Скласти варіант супутнього фізичного тренування з елементами рукопашного бою.
7. Скласти план проведення змагань з рукопашного бою на першість військової частини.
8. Провести оцінку дій учасника змагань (обумовлена сутичка).
9. Провести оцінювання окремого прийому.
10. Провести перевірку і оцінку підрозділу з рукопашного бою.

2.3. Перелік типових практичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Прийоми самострахування.
2. Удари рукою, ногою
3. Прийоми бою зі зброєю
4. Больові прийоми.
5. Захоплення та звільнення від захоплень.
6. Прийоми обеззброєння противника та конвоювання.

9. Рекомендована література

1. Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 №225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України»
2. Булачек В.Р., Флуд О.В., Тьорло О.І. Рукопашний бій: Навчальний посібник. – Львів: Місіонер, 2000. – 197 с.

3. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ: [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / І. С. Овчарук. – Одеса : Військова академія, 2014. – Ч.1. – 250 с.

4. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / І. С. Овчарук. – Одеса : Військова академія, 2015.

5. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / за заг. ред. О. В. Петрачкова. 2-е видання, перероблене і доповнене – Київ: НАОУ імені Івана Черняхівського, 2017. – 272 с.

6. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С. І. Глазунов, Л. Я. Іващенко, С. М. Жембровський, О. В. Молоков, Ю. В. Муштатов, Ю. С. Фіногенов. – К.: НУОУ, 2012. – 284 с.

7. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.

8. Армійський рукопашний бій: навч.-метод. посіб. / С. В. Романчук, М. В. Кузнецов, С. С. Федак та ін. Львів: НАВС, 2017. 177 с. <https://elib.nuou.org.ua/nasv-fond/armiysk-rukopash-biy-2017.html>

9. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 168 с. <https://elib.nuou.org.ua/katalog/rukopashnij-b%D1%96j-ta-metodika-jogo-vikladannya.html>

10. Фізична підготовка в польових умовах: навч. посіб. / С. В. Романчук, С. В. Гоменюк, М. В. Кузнецов та ін. Львів: НАВС, 2016. 166 с. <https://elib.nuou.org.ua/nasv-fond/fizich-pidg-pol-umovah-2016.html>

11. Науково дослідна робота на тему: “Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану”, шифр “Тюнінг 1”.

12. Електронна бібліотека Національного університету оборони України – <https://elib.nuou.org.ua>.

Розробник:

начальник кафедри спеціальної підготовки, доктор філософії
полковник

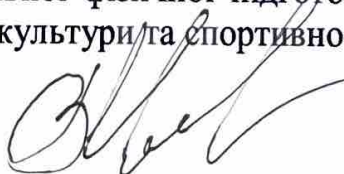
“29” серпня 2024 року



Сергій КОСТИВ

ад'юнкт науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем
фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-
наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
підполковник

“29” серпня 2024 року



Вадим ЧЕПУРНИЙ