

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

Кафедра спеціальної підготовки

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри спеціальної підготовки
полковник  Сергій КОСТИВ

“ 29 ” серпня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЄДИНОБОРСТВА ТА МЕТОДИКА ЇХ ВИКЛАДАННЯ
(код ВК 12)

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 вибіркового дисциплін
Статус навчальної дисципліни	вибіркова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

Київ – 2024

2

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

Розробники програми:

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

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:
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	1-й
		Півріччя
		II
		2-й
		Півріччя
		I
	освітній ступінь – бакалавр	Лекції, год.
		4
		Семінарські заняття, год.
		4
		Групові заняття, год.
		24
		Практичні заняття, год.
		38
		Групові вправи, год.
		Самостійна робота, год.
		40
		Рубіжний контроль, год.:
		4
		Підсумковий контроль, год.:
		Залік – 6

2. Мета навчальної дисципліни

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Єдиноборства та методика їх викладання” є формування у курсантів теоретичних знань, практичних вмінь та навичок з методики викладання єдиноборств, необхідних для успішної діяльності майбутнього офіцера з військово-фізкультурною освітою та управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців Збройних сил України.

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

- здатність формувати процес фізичної підготовки в умовах повсякденної службової діяльності військовослужбовців;

- здатність вдосконалювати свої фахові, методичні та фізичні навички;

- здатність організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття та змагання з військово-прикладних видів спорту.

2.3. Заплановані результати навчання:

- організовувати підготовку командирів підрозділів з питань фізичної підготовки і спорту;

- знати методи вдосконалення своїх фахових та методичних навичок;

- володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту.

Курсант повинен бути спроможний:

- аналізувати підготовку командирів підрозділів з питань фізичної підготовки і спорту;

- використовувати методи щодо вдосконалення своїх фахових та методичних навичок;

- використовувати методику щодо якісного проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту.

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	

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Півріччя (курс навчання), номери та назви тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
1	2	3	4	5	6	7	8
		60	40	20	І півріччя II курсу		
		58	38	20	Тема 1. Методика організації та проведення навчальних занять з ударних видів єдиноборств.		
1	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Історія виникнення ударних видів єдиноборств та їх класифікація. Загальнотеоретичні основи ударних видів єдиноборств. 1. Історія виникнення ударних видів єдиноборств. 2. Класифікація ударних видів єдиноборств. 3. Загальнотеоретичні основи ударних видів єдиноборств. <u>Самостійна робота</u> : Вивчити зміст питань лекції. Підготувати виступ з історії виникнення ударних видів єдиноборств за наданими темами.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1-7, 10, 15, 18, 20, 26]
2	С	2	2	-	Тема 1. Заняття 2. Історія виникнення ударних видів єдиноборств та їх класифікація. Загальнотеоретичні основи ударних видів єдиноборств. 1. Історія виникнення ударних видів єдиноборств. 2. Загальнотеоретичні основи (класифікація та термінологія) сучасних ударних видів єдиноборств.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[4, 6, 10, 18, 20]
3	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 3. Навчання бойовим стійкам і техніці пересування в них. 1. Заходи безпеки під час проведення навчальних занять. 2. Ознайомлення та розучування бойових стійок. 3. Ознайомлення та розучування техніку пересування в бойових стійках. <u>Самостійна робота</u> : Удосконалення бойових стійок. Удосконалення техніки пересування в бойових стійках.	Засоби залу рукопашної підготовки	[1-7, 10, 15, 18, 20, 26]

1	2	3	4	5	6	7	8
4	ПЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 4. Методика навчання бойовим стійкам і техніці пересування в них. 1. Удосконалення бойових стійок. 2. Методика навчання бойовим стійкам. 3. Тренування техніки пересування у бойових стійках. 4. Методика навчання техніці пересування у бойових стійках.	Засоби залу рукопашної підготовки	[1-7, 10, 15, 18, 20, 26]
5	ГЗ	2	2	2	Тема 1. Заняття 5. Навчання ударам руками і ногами та захист від них. 1. Ознайомлення та розучування ударів руками і ногами. 2. Ознайомлення та розучування захисту від ударів руками і ногами. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення ударів руками та ногами.	Засоби залу рукопашної підготовки	[1-7, 10, 15, 18, 20, 26]
6	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 6. Методика навчання ударам руками і ногами та захист від них. 1. Удосконалення ударів руками та ногами. 2. Методика навчання ударам руками та ногами. 3. Тренування захисту від ударів руками та ногами. 4. Методика навчання захисту від ударів руками та ногами. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення захисту від ударів руками та ногами.	Засоби залу рукопашної підготовки	[1-7, 10, 15, 18, 20, 26]
7	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 7. Методика навчання ударам руками і ногами та захист від них. 1. Удосконалення ударів руками та ногами. 2. Методика навчання ударам руками та ногами. 3. Тренування блоків від ударів руками та ногами. 4. Методика навчання захисту від ударів руками та ногами. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення ударів руками та ногами. Удосконалення захисту від ударів руками та ногами.	Засоби залу рукопашної підготовки	[4, 6, 10, 18, 20]
8	РК	2	2	-	Рубіжний контроль № 1. Контроль методики навчання ударам руками і ногами та захист від них (<i>методичне питання</i>).	Засоби залу рукопашної підготовки	[4, 6, 10, 18, 20]
9	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 8. Навчання проведення навчальних занять з ударних видів єдиноборств. 1. Навчання проведення підготовчої частини навчальних занять. 2. Навчання проведення основної частини навчальних занять. 3. Навчання проведення заключної частини навчальних занять. <u>Самостійна робота:</u> Навчання проведення підготовчої та заключної частин навчального заняття.	Засоби залу рукопашної підготовки	[1-7, 10, 15, 18, 20, 26]

1	2	3	4	5	6	7	8
10	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 9. Методика проведення навчальних занять з ударних видів єдиноборств. 1. Методика проведення підготовчої частини навчальних занять. 2. Методика проведення основної частини навчальних занять. 3. Методика проведення заключної частини навчальних занять. <u>Самостійна робота:</u> Ознайомлення з правилами (положеннями) проведення змагань (суддівства).	Засоби залу рукопашної підготовки	[1-7, 10, 15, 18, 20, 26]
11	ПЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 10. Методика проведення навчальних занять з ударних видів єдиноборств. 1. Методика проведення підготовчої частини навчальних занять. 2. Методика проведення основної частини навчальних занять. 3. Методика проведення заключної частини навчальних занять.	Засоби залу рукопашної підготовки	[4, 6, 10, 18, 20]
12	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 11. Навчання технічним діям під час проведення обумовлених та необумовлених сутичок з ударних видів єдиноборств. 1. Навчання технічним діям під час проведення обумовлених сутичок. 2. Навчання технічним діям під час проведення необумовлених сутичок. <u>Самостійна робота:</u> Організація та проведення змагань (суддівства).	Засоби залу рукопашної підготовки	[4, 6, 10, 18, 20]
13	ПЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 12. Методика навчання технічним діям під час проведення обумовлених та необумовлених сутичок з ударних видів єдиноборств. 1. Методика навчання технічним діям під час проведення обумовлених сутичок. 2. Методика навчання технічним діям під час проведення необумовлених сутичок.	Засоби залу рукопашної підготовки	[1-7, 10, 15, 18, 20, 26]
14	ПЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 13. Методика навчання технічним діям під час проведення обумовлених та необумовлених сутичок з ударних видів єдиноборств. 1. Методика навчання технічним діям під час проведення обумовлених сутичок. 2. Методика навчання технічним діям під час проведення необумовлених сутичок.	Засоби залу рукопашної підготовки	[4, 6, 10, 18, 20]
15	ПЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 14. Методика навчання технічним діям під час проведення обумовлених та необумовлених сутичок з ударних видів єдиноборств. 1. Методика навчання технічним діям під час проведення обумовлених сутичок. 2. Методика навчання технічним діям під час проведення необумовлених сутичок.	Засоби залу рукопашної підготовки	[4, 6, 10, 18, 20]

1	2	3	4	5	6	7	8
16	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 15. Навчання проведення (суддівства) змагань з ударних видів єдиноборств (військово-спортивні багатоборства). 1. Ознайомлення з правилами (положеннями) проведення змагань (суддівства). 2. Організація та проведення змагань (суддівства). <u>Самостійна робота:</u> Вивчити правила змагань (суддівства). Вивчити алгоритм дій керівника проведення змагань (суддівства).	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[4, 6, 10, 18, 20]
17	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 16. Навчання проведення (суддівства) змагань з ударних видів єдиноборств (військово-спортивні багатоборства). 1. Відпрацювання алгоритму дій керівника проведення змагань. 2. Організація та проведення змагань (суддівства). <u>Самостійна робота:</u> Відпрацювання алгоритму дій проведення змагань (суддівства) з ударних видів єдиноборств (військово-спортивні багатоборства).	Засоби залу рукопашної підготовки	[1-7, 10, 15, 18, 20, 26]
18	ПЗ	4	4	-	Тема 1. Заняття 17. Методика проведення (суддівства) змагань з ударних видів єдиноборств (військово-спортивні багатоборства). 1. Відпрацювання алгоритму дій керівника проведення змагань. 2. Методика суддівства змагань.	Засоби залу рукопашної підготовки	[4, 6, 10, 18, 20]
19	З	2	2	-	Залік. 1. Контроль засвоєння загальнотеоретичних основ видів єдиноборств. (<i>Теоретичне питання</i>). 2. Контроль проведення частин навчальних занять з видів єдиноборств. (<i>Методичне питання</i>). 3. Контроль технічних дій у необумовлених ситуаціях з видів єдиноборств. (<i>Практичне питання</i>).	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
		60	40	20	I півріччя IV курсу		
		60	40	20	Тема 2. Методика організації та проведення навчальних занять з видів боротьби.		
20	Л	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Історія виникнення видів боротьби та їх класифікація. Загальнотеоретичні основи видів боротьби. 1. Історія виникнення видів боротьби. 2. Класифікація видів боротьби. 3. Загальнотеоретичні основи видів боротьби. <u>Самостійна робота:</u> Вивчити зміст питань лекції. Підготувати виступ з історії виникнення видів боротьби за наданими темами	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[8, 11-14, 19, 21-26]

1	2	3	4	5	6	7	8
21	С	2	2	-	Тема 2. Заняття 2. Історія виникнення видів боротьби та їх класифікація. Загальнотеоретичні основи видів боротьби. 1. Історія виникнення видів боротьби. 2. Загальнотеоретичні основи (класифікація та термінологія) видів боротьби.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[8, 11-14, 19, 21-26]
22	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 3. Навчання самострахованню при падінні та найпростішим формам боротьби. Заходи безпеки під час проведення навчальних занять. 1. Ознайомлення та розучування самостраховання при падінні. 2. Ознайомлення та розучування найпростіших форм боротьби. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення самостраховання при падінні. Удосконалення найпростіших форм боротьби.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
23	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 4. Методика навчання самострахованню при падінні та найпростішим формам боротьби. 1. Удосконалення самостраховання при падінні. 2. Удосконалення найпростіших форм боротьби.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
24	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 5. Методика навчання самострахованню при падінні та найпростішим формам боротьби. 1. Удосконалення самостраховання при падінні. 2. Удосконалення найпростіших форм боротьби.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
25	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 6. Навчання прийомам боротьби у стійках. 1. Ознайомлення та розучування підніжки, звалювання, підбивки та підхвату. 2. Ознайомлення та розучування кидків. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення підніжки та звалювання.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
26	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 7. Методика навчання прийомам боротьби у стійках. 1. Методика навчання підніжки, звалювання, підбивки та підхвату. 2. Методика навчання кидків. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення підбивки та підхвату.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
27	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 8. Методика навчання прийомам боротьби у стійках. 1. Методика навчання підніжки, звалювання, підбивки та підхвату. 2. Методика навчання кидків.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]

1	2	3	4	5	6	7	8
28	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 9. Навчання прийомам боротьби у партері. 1. Ознайомлення та розучування переворотів і звільнення від захватів. 2. Ознайомлення та розучування больових прийомів і душіння. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення переворотів і звільнення від захватів. Удосконалення больових прийомів.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
29	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 10. Методика навчання прийомам боротьби у партері. 1. Методика навчання переворотів і звільнення від захватів. 2. Методика навчання больових прийомів і душіння.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
30	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 11. Методика навчання прийомам боротьби у партері. 1. Методика навчання переворотів і звільнення від захватів. 2. Методика навчання больових прийомів і душіння.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
31	РК	4	2	2	Рубіжний контроль № 2. Контроль методики навчання прийомам боротьби (методичне питання).	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
32	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 12. Навчання проведення навчальних занять з видів боротьби у стійці. 1. Навчання проведення підготовчої частини навчальних занять. 2. Навчання проведення основної частини навчальних занять. 3. Навчання проведення заключної частини навчальних занять. <u>Самостійна робота:</u> Методика проведення підготовчої та заключної частин навчального заняття.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
33	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 13. Методика проведення навчальних занять з видів боротьби у стійці. 1. Методика проведення підготовчої частини навчальних занять. 2. Методика проведення основної частини навчальних занять. 3. Методика проведення заключної частини навчальних занять.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
34	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 14. Навчання проведення навчальних занять з видів боротьби у партері. 1. Навчання проведення підготовчої частини навчальних занять. 2. Навчання проведення основної частини навчальних занять. 3. Навчання проведення заключної частини навчальних занять. <u>Самостійна робота:</u> Методика проведення підготовчої та заключної частин навчального заняття.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]

1	2	3	4	5	6	7	8
35	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 15. Методика проведення навчальних занять з видів боротьби у партері. 1. Методика проведення підготовчої частини навчальних занять. 2. Методика проведення основної частини навчальних занять. 3. Методика проведення заключної частини навчальних занять.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
36	ГЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 16. Навчання технічним діям під час проведення обумовлених і необумовлених сутичок з видів боротьби. 1. Навчання технічним діям під час проведення обумовлених сутичок. 2. Навчання технічним діям під час проведення необумовлених сутичок.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
37	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 17. Методика навчання технічним діям під час проведення обумовлених і необумовлених сутичок з видів боротьби. 1. Навчання технічним діям під час проведення обумовлених сутичок. 2. Навчання технічним діям під час проведення необумовлених сутичок.	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
38	З	8	4	4	Залік. 1. Контроль засвоєння загальнотеоретичних основ видів єдиноборств. (<i>Теоретичне питання</i>). 2. Контроль проведення частин навчальних занять з видів єдиноборств. (<i>Методичне питання</i>). 3. Контроль технічних дій у необумовлених сутичках з видів єдиноборств. (<i>Практичне питання</i>).	Засоби залу рукопашної підготовки	[8, 11-14, 19, 21-26]
Всього за навчальну дисципліну		120	80	40	Л – 4 год., С – 4 год., ГЗ – 24 год., ПЗ – 38 год., РК – 4 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, рубіжний контроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: 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.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів, самоконтролі. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводяться до відома курсантів перед початком його проведення.

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

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1, 2 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності курсантів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

14

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; техніка виконання вправ; методика проведення частини заняття; залік.

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, рубіжного 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 $R_З$:

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

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”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

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.

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.

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.

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.

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.

1 – 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.

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 курсанти очної 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			
36/18	34/17	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	10/5
Семінарське	4/2
Групове	4/2
Практичне заняття	4/2

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до 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 заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

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

8.2. Перелік типових питань для проведення рубіжного контролю

1. Методика навчання прямого (джеб) удару рукою.

2. Методика навчання бокового (хук) удару рукою.
3. Методика навчання удару рукою знизу (аперкот).
4. Методика навчання захисту відскоком від ударів рукою.
5. Методика навчання захисту ухилом (нирком) від ударів рукою.
6. Методика навчання захисту підставкою від ударів рукою.
7. Методика навчання захисту блоком (відбивом) від ударів рукою.
8. Методика навчання бокового (сайд кік) удару ногою (лоу-кік, мідл-кік, хай-кік).
9. Методика навчання прямого (фронт кік) удару ногою (лоу-кік, мідл-кік).
10. Методика навчання кругового (раундхаус кік) удару ногою (лоу-кік, мідл-кік, хай-кік).
11. Методика навчання заднього (бек кік) удару ногою (лоу-кік, мідл-кік).
12. Методика навчання захисту від ударів ногами.
13. Методика навчання звалюванню виконуючи "підставку під ноги".
14. Методика навчання звалюванню виконуючи "підсічку".
15. Методика навчання звалюванню виконуючи "прохід у ноги".
16. Методика навчання передньої підніжки з коліна.
17. Методика навчання кидку через спину з коліна ("кочерга").
18. Методика навчання зачепів (зовнішній або внутрішній).
19. Методика навчання кидку через стегно.
20. Методика навчання больового прийому на ліктьовий суглоб.
21. Методика навчання больового прийому на гомілковостопний суглоб.
22. Методика навчання кидку поворотом із захватом руки та ноги "млин".
23. Методика навчання кидку переверотом із захватом ноги і тулуба.
24. Методика навчання задушливого прийому "трикутник".

8.3. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю

8.2.1. Перелік типових теоретичних питань для проведення підсумкового контролю

1. У якій країні вперше виник бокс?
2. У якій країні вперше виник кікбоксінг?
3. Які два найважливіші в муай-тай (тайському боксі) удари ногами?
4. Назвати основні удари руками в боксі.
5. Назвати основні удари руками і ногами в кікбоксингу.
6. Назвати основні удари руками в муай-тай (тайському боксі).
7. Як називається прямий удар в голову в боксі?
8. Як називається боковий удар в голову в боксі?
9. Як називається прямий удар ногою в кікбоксингу?

10. Як називається круговий удар ногою в кікбоксингу?
11. Які блоки є від ударів рукою у боксі?
12. Які блоки є від ударів ногою у кікбоксингу?
13. У якій країні вперше виникла вільна боротьба?
14. У якій країні вперше були закладенні основні положення греко-римської (класичної) боротьби?
15. У якій країні вперше виникло дзюдо?
16. Французька боротьба – це....?
17. Вільна боротьба – це ...?
18. Греко-римська (класична) боротьба – це ...?
19. Чим відрізняється вільна боротьба від класичної боротьби?
20. Хто і коли розробив нову систему боротьби і дав назву Кодокан дзюдо?
21. FILA – це?
22. Як класифікуються прийоми з вільної боротьби?
23. Як класифікуються прийоми з дзюдо?
24. Де виник грепплінг?

8.2.2. Перелік типових методичних завдань для проведення підсумкового контролю

1. Методика навчання прямого (джеб) удару рукою.
2. Методика навчання бокового (хук) удару рукою.
3. Методика навчання удару рукою знизу (аперкот).
4. Методика навчання захисту відскоком від ударів рукою.
5. Методика навчання захисту ухилом (нирком) від ударів рукою.
6. Методика навчання захисту підставкою від ударів рукою.
7. Методика навчання захисту блоком (відбивом) від ударів рукою.
8. Методика навчання бокового (сайд кік) удару ногою (лоу-кік, мідл-кік, хай-кік).
9. Методика навчання прямого (фронт кік) удару ногою (лоу-кік, мідл-кік).
10. Методика навчання кругового (раундхаус кік) удару ногою (лоу-кік, мідл-кік, хай-кік).
11. Методика навчання заднього (бек кік) удару ногою (лоу-кік, мідл-кік).
12. Методика навчання захисту від ударів ногами.
13. Методика навчання звалюванню виконуючи “підставку під ноги”.
14. Методика навчання звалюванню виконуючи “підсічку”.
15. Методика навчання звалюванню виконуючи “прохід у ноги”.
16. Методика навчання передньої підніжки з коліна.
17. Методика навчання кидку через спину з коліна (“кочерга”).
18. Методика навчання зачепів (зовнішній або внутрішній).
19. Методика навчання кидку через стегно.
20. Методика навчання больового прийому на ліктьовий суглоб.

21. Методика навчання больового прийому на гомілковостопний суглоб.
22. Методика навчання кидку поворотом із захватом руки та ноги "млин".
23. Методика навчання кидку переверотом із захватом ноги і тулуба.
24. Методика навчання задушливого прийому "трикутник".

8.2.3. Перелік типових практичних завдань для проведення підсумкового контролю

1. Прийняти правосторонню, лівосторонню бойові стійки.
2. Демонстрація техніки пересування у правосторонній бойовій стійці.
3. Демонстрація техніки пересування у лівосторонній бойовій стійці.
4. Виконати удари руками (прямі, бокові, знизу).
5. Виконати удари ногами (прямі, бокові, кругові, знизу).
6. Виконати удари ліктями (зверху, збоку, знизу) і колінами (прямі, бокові).
7. Виконати захист від ударів руками (прямі, бокові, знизу).
8. Виконати захист від ударів ногами (прямі, бокові, кругові, знизу).
9. Виконати захист від ударів ліктями (зверху, збоку, знизу) і колінами (прямі, бокові).
10. Виконати комбіновані (серійні) удари (прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою ногою в тулуб).
11. Виконати комбіновані (серійні) удари (прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар дальньою ногою в тулуб).
12. Виконати комбіновані (серійні) удари (прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в тулуб, боковий удар передньою ногою в голову).
13. Виконати звалювання "підставка під ноги".
14. Виконати звалювання "підсічка".
15. Виконати звалювання "прохід у ноги".
16. Виконати передню підніжку з коліна.
17. Виконати кидок через спину з коліна ("кочерга").
18. Виконати зачеп (зовнішній або внутрішній).
19. Виконати кидок через стегно.
20. Виконати больовий прийом на ліктьовий суглоб.
21. Виконати больовий прийом на гомілковостопний суглоб.
22. Виконати кидок поворотом із захватом руки та ноги "млин".
23. Виконати кидок переверотом із захватом ноги і тулуба.
24. Виконати задушливий прийом "трикутник".

9. Рекомендована література

1. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с.
2. Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців в період дії правового режиму воєнного стану: оперативне зважання / кол. авт. К.: НУОУ, 2023. 169 с., Інв. 13116-001.
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, затверджений постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3809-ХІІ 20 с.
4. Іванов А. Л. Кікбоксінг. Київ, 2007. С. 320 с.
5. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2028 року.
6. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 168 с.
7. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
8. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
9. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту : навч.-метод. посібник / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна, В. П. Карленко та ін.; за заг. ред. О. А. Шинкарук. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 147 с.
10. Наказ Міністерства оборони України від 05. 08. 2021 № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”.
11. Наказ Міністерства молоді та спорту України “Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту” від 17.04.2014 № 1258, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 8 травня 2014 р. за № 488/25265.
12. Наказ Міністерства молоді та спорту України “Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту” від 24.04.2014 № 1305, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 14 травня 2014 р. за № 497/25274.
13. Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану: науково-дослідна робота / кол. авт. К.: НУОУ, 2023. 289 с., Інв. 13091.
14. Розвиток військово-прикладних навичок та стресостійкості військовослужбовців засобами кросфіту: науково-дослідна робота / кол. авт. К.: НУОУ, 2022. 169 с., Інв. 11195.
15. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та

21

інших спеціальних службах на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 лист. 2022 р.). Київ : НУОУ, 2022. 402 с.

16. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 томах / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 392 с.

17. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навч.-методич. посіб. / Барков В. І., Глазунов С. І., Жембровський С. М. та інші // за заг. ред. Петрачкова О. В. 2-е видання, перероблене і доповнене. Київ : НУОУ, 2020. 294 с.

18. Хільчук Ю. Класифікація базових елементів техніки рухів кікбоксерів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць* : Луцьк, 2016. Вип. № 3 (35). С. 110–116.

19. Удосконалення військово-прикладних навичок курсантів (слухачів) вищих військових навчальних закладів в системі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців: науково-дослідна робота / кол. авт. К.: НУОУ, 2013. 113 с., Інв. 7508.

20. Lexie Williamson. The Stretching Bible. The Ultimate Guide to Improving Fitness and Flexibility / Lexie Williamson. London-New York,, 2017. 952 p.

21. Michael Boyle. New Functional Training for Sports / Michael Boyle/ United States: Human Kinetics, 2016. 478 p.

22. Paul Gamble. Training for sports speed and agility. An evidence-based approach / Paul Gamble. New York, 2012. 188 p.

23. Національна бібліотека України ім. І. В. Вернадського [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

24. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uni-sport.edu.ua/>

25. Бібліотека Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/biblioteka-ldufk.html>

26. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>

Розробник:

Начальник кафедри спеціальної підготовки, доктор філософії
полковник

“___” серпня 2024 року


Сергій КОСТИВ