

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**  
**імені Івана Черняховського**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчально-наукового інституту фізичної  
культури та спортивно-оздоровчих технологій  
полковник

Олександр ПЕТРАЧКОВ

“ \_\_\_\_ ” серпня 2020 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**РУКОПАШНИЙ БІЙ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ**

для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняховського

<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Ступінь вищої освіти</b>	бакалавр
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта/Педагогіка
<b>Спеціальність</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Спеціалізації</b>	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

**I. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжні контролі		
1 курс												
у тому числі	I півріччя 1 курсу (1 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 1 курсу (2 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 курс		<b>76</b>	<b>50</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	-	<b>28</b>	<b>6</b>	-	-
у тому числі	I півріччя 2 курсу (3 семестр)	76	50	26	4	2	-	-	28	6	-	-
	II півріччя 2 курсу (4 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 курс												
у тому числі	I півріччя 3 курсу (5 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 3 курсу (6 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4 курс		<b>74</b>	<b>50</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>40</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
у тому числі	I півріччя 4 курсу (7 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 4 курсу (8 семестр)	74	50	24	2	-	-	-	40	4	-	4
<b>Усього за навчальну дисципліну</b>		<b>150</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	-	-	<b>68</b>	<b>10</b>	-	<b>4</b>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер півріччя (курсу навчання), шифри та назва вмінь і змістових модулів, номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом викладача	Самостійні заняття			
	2	3	4	5	6	7	8
		<b>76</b>	<b>50</b>	<b>26</b>	<b>I півріччя II курсу (3 Семестр)</b>		
		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>Тема 1. Роль та місце рукопашного бою в системі фізичної підготовки військ</b>		
1.	Л-1	4	4	-	<i>Тема 1. Заняття 1.</i> 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”.	ПЕОМ, інфокус	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
2.	СЗ-1	2	-	2	<i>Тема 1. Заняття 2.</i> Рукопашний бій, як навчальна дисципліна. 1. Історія розвитку рукопашного бою. 2. СПАС – різновид рукопашного бою.	ПЕОМ, інфокус	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
3.	СЗ-2	2	-	2	<i>Тема 1. Заняття 3.</i> Рукопашний бій, як навчальна дисципліна. 1. Хортінг- вид бойового мистецтва. 2. Військово-спортивне багатоборство двоборство.	ПЕОМ, інфокус	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
4.	С-1	2	2	-	<i>Тема 1. Заняття 4.</i> Рукопашний бій, як навчальна дисципліна. 1. Рукопашний бій в системі бойової підготовки ЗСУ. 2. Основні поняття, класифікація і термінологія рукопашного бою.	ПЕОМ, інфокус	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

	2	3	4	5	6	7	8
		16	12	4	<b>Тема2. Підготовчі дії до ведення рукопашного бою.</b>		
5.	ПЗ-1	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 1.</u> Підготовчі дії до рукопашного бою. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання положення до бою без зброї та зі зброєю (автоматом). 2. Вивчення техніки виконання пересувань. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
6.	СЗ-3	1	-	1	<u>Тема 2. Заняття 2.</u> Вдосконалення техніки підготовчих дій. 1. Вдосконалення техніки виконання положення до бою. 2. Вдосконалення техніки виконання пересувань. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
7.	ПЗ-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 3.</u> Самострахування. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання перекидів. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
8.	ПЗ-3	2			<u>Тема 2. Заняття 4.</u> Самострахування. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання самострахування при падінні. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
9.	ПЗ-4	2	2		<u>Тема 2. Заняття 5.</u> Самострахування. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання самострахування при падінні. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
10.	СЗ-4	1	-	1	<u>Тема 2. Заняття 6.</u> Вдосконалення техніки виконання самострахування. 1. Вдосконалення самострахування при падінні через плече. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
11.	ПЗ-5	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 7.</u> Підготовчі дії до бою зі зброєю (автомат). 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання положення до бою зі зброєю. 2. Ознайомлення та розучування техніки пересування зі зброєю. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
12.	СЗ-5	1	-	1	<u>Тема 2. Заняття 8</u> Підготовчі дії до бою зі зброєю (автомат). 1. Вдосконалення техніки виконання положення до бою зі зброєю. 2. Вдосконалення техніки пересування зі зброєю. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
13.	ПЗ-6	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 9.</u> Підготовчі дії до бою зі зброєю. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання положення до бою з ножем, саперною лопатою 2. Ознайомлення та розучування техніки пересування зі зброєю. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

	2	3	4	5	6	7	8
14.	СЗ-6	1	-	1	<u>Тема 2. Заняття 10.</u> Підготовчі дії до бою зі зброєю. 1. Вдосконалення техніки виконання положення до бою з саперною лопатою. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
15.	<b>РК-1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>Рубіжний контроль</b> 1. Оцінка техніки виконання самострахувань, положень до бою та пересувань	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
		<b>22</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>Тема 3. Прийоми бою без зброї та елементи захисту</b>		
16.	ПЗ-7	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 1.</u> Удари рукою, ногою, захист від них. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання ударів рукою, ногою та захист від них. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
17.	СЗ-7	1	-	1	<u>Тема 3. Заняття 2.</u> Удари рукою, ногою, захист від них. 1. Вдосконалення техніки виконання ударів та захисту від них. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
18.	ПЗ-8	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 3.</u> Кидки. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання підніжки, підсічки, кидків. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
19.	СЗ-8	2	-	2	<u>Тема 3. Заняття 4.</u> Кидки. 1. Вдосконалення техніки виконання підніжки, підсічки, кидків. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
20.	ПЗ-9	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 5.</u> Захоплення та звільнення від захоплень. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання захоплень та звільнень. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
21.	СЗ-9	1	-	1	<u>Тема 3. Заняття 6.</u> Захоплення та звільнення від захоплень. 1. Вдосконалення техніки виконання підніжки, підсічки, кидків. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
22.	ПЗ-10	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 7.</u> Больові прийоми. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання важиля руки назовні. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання важиля руки всередину. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
23.	СЗ-10	1	-	1	<u>Тема 3. Заняття 8</u> Больові прийоми. 1. Вдосконалення техніки виконання важиля руки назовні, важиля руки всередину. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
24.	ПЗ-11	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 9.</u> Больові прийоми. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання загику руки за спину. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання вузла руки вгорі. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

	2	3	4	5	6	7	8
25.	СЗ-11	2	-	2	<u>Тема 3. Заняття 10.</u> Больові прийоми. 1. Вдосконалення техніки виконання загину руки за спину. 2. Вдосконалення техніки виконання вузла руки вгору. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
26.	ПЗ-12	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 11.</u> Больові прийоми. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання важіля ліктя через предпліччя. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання важіля ліктя на плечі. 3. Ознайомлення та розучування способів зв'язування та конвоювання.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
27.	СЗ-12	1	-	1	<u>Тема 3. Заняття 12.</u> Больові прийоми. 1. Вдосконалення техніки виконання важіля ліктя через предпліччя. 2. Вдосконалення та розучування техніки виконання важіля ліктя на плечі. 3. Вдосконалення та розучування способів зв'язування та конвоювання.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
28.	<b>РК</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>Рубіжний контроль.</b> Оцінка техніки виконання прийомів	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
		<b>28</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>Тема 4. Прийоми бою зі зброєю та обеззброєння противника</b>		
29.	ПЗ-13	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 1.</u> Прийоми нападу зі зброєю. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання ударів ножем та малою саперною лопаткою. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
30.	ПЗ-14				<u>Тема 4. Заняття 2.</u> Прийоми нападу багнетом. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання уколу багнетом. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання ударів прикладом та захист від них. 3. Ознайомлення зі способами метання зброї. 4. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
31.	СЗ-13	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 3.</u> Прийоми нападу зі зброєю. 1. Вдосконалення техніки виконання ударів ножем, МСЛ. 2. Вдосконалення техніки виконання ударів прикладом та захист від них. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
32.	ПЗ-15	2	2	-	<u>Тема 4 Заняття 4.</u> Обеззброєння противника при загрозі багнетом. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання захисту та обеззброєння від уколу багнетом, з уходом ліворуч. 2. Ознайомлення та розучування техніки виконання захисту від уколу багнетом, з уходом праворуч. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

	2	3	4	5	6	7	8
33.	ПЗ-16	2	2	-	<u>Тема 4 Заняття 5.</u> Обеззброєння противника при загрозі багнетом. 1. Вдосконалення техніки виконання захисту та обеззброєння від уколу багнетом, з уходом ліворуч. 2. Вдосконалення техніки виконання захисту від уколу багнетом, з уходом праворуч. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
34.	СЗ-14	2	-	2	<u>Тема 4 Заняття 6.</u> Обеззброєння противника при загрозі багнетом. 1. Вдосконалення техніки виконання захисту та обеззброєння від уколу багнетом, з уходом ліворуч. 2. Вдосконалення техніки виконання захисту від уколу багнетом, з уходом праворуч. 3. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
35.	ПЗ-17	2	2	-	<u>Тема 4 Заняття 7.</u> Обеззброєння при загрозі ножем. 1. Ознайомлення та розучування техніки виконання захисту від удару ножем з низу, виконання прийому “Загин руки за спину”. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
36.	СЗ-15	2	-	2	<u>Тема 4 Заняття 8.</u> Обеззброєння при загрозі ножем 1. Вдосконалення техніки виконання обеззброєння виконанням прийому “Важіль руки назовні”. 2. Вдосконалення техніки виконання обеззброєння виконанням прийому “Важіль руки в середину”. 3. Комплексне тренування	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
37.	ПЗ-18	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 9.</u> Обеззброєння при загрозі пістолетом спереду. 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, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
38.	ПЗ-19	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 10.</u> Обеззброєння противника при загрозі пістолетом 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. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
39.	СЗ-16	2	-	2	<u>Тема 4 Заняття 11.</u> Обеззброєння противника при загрозі пістолетом ззаду. 1. Вдосконалення техніки виконання прийомів при загрозі пістолетом ззаду виконання прийому “Важіль руки в середину”, “Важіль руки назовні”. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

	2	3	4	5	6	7	8
40.	РК-3	4	2	2	<b>Рубіжний контроль.</b> 1. Перевірка теоретичних знань. 2. Практичне виконання прийомів та дій.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
		<b>74</b>	<b>50</b>	<b>24</b>	<b>II півріччя 4 курсу (8 семестр)</b>		
		<b>42</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>Тема 5. Методика навчання прийомам рукопашного бою.</b>		
41.	Л-2	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 1.</u> Рукопашний бій у різних видах та родах Збройних Сил України. 1. Процес підготовки до проведення занять з рукопашного бою. 2. Принципи навчання прийомам рукопашного бою. 3. Рукопашний бій у СМР військової частини.	ПЕОМ, інфокус	2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
42.	ПЗ-20	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 2.</u> Методика навчання прийомам рукопашного бою 1. Методична практика з навчання прийомам самострахування. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
43.	СЗ-17	1	-	1	<u>Тема 5. Заняття 3.</u> Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам рукопашного бою. 1. Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам самострахування. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
44.	ПЗ-21	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 4.</u> Методика навчання прийомам рукопашного бою 1. Методична практика з навчання прийомам самострахування. 2. Комплексне тренування..	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
45.	СЗ-18	1	-	1	<u>Тема 5. Заняття 5.</u> Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам рукопашного бою. 1. Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам самострахування. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
46.	ПЗ-22	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 6.</u> Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання прийомам бою рукою, ногою. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
47.	СЗ-19	1	-	1	<u>Тема 5. Заняття 7.</u> Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам рукопашного бою. 1. Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам бою рукою, ногою. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
48.	ПЗ-23	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 8.</u> Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання кидкам. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13



	2	3	4	5	6	7	8
49.	СЗ-20	1	-	1	<u>Тема 5. Заняття 9.</u> Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам рукопашного бою. 1. Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам бою рукою, ногою. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
50.	ПЗ-24	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 10.</u> Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання больовим прийомам. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
51.	СЗ-21	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 11.</u> Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам рукопашного бою. 1. Вдосконалення методичних навичок з навчання больовим прийомам. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
52.	ПЗ-25	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 12.</u> Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання больовим прийомам. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
53.	СЗ-22	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 13.</u> Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам рукопашного бою. 1. Вдосконалення методичних навичок з навчання больовим прийомам. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
54.	ПЗ-26	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 14.</u> Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання больовим прийомам. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
55.	ПЗ-27	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 15.</u> Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання больовим прийомам. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
56.	СЗ-23	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 16.</u> Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам рукопашного бою. 1. Вдосконалення методичних навичок з навчання больовим прийомам. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
57.	ПЗ-28	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 17.</u> Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання прийомам з ножем. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
58.	СЗ-24	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 18.</u> Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам рукопашного бою. 1. Вдосконалення методичних навичок з навчання больовим прийомам. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

	2	3	4	5	6	7	8
59.	ПЗ-29	2	2	-	<i>Тема 5. Заняття 19.</i> Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання прийомам з автоматом. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
60.	СЗ-25	1	-	1	<i>Тема 5. Заняття 20.</i> Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам рукопашного бою. 1. Вдосконалення методичних навичок з навчання больовим прийомам. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
61.	ПЗ-30	2	2	-	<i>Тема 5. Заняття 21.</i> Методика навчання прийомам рукопашного бою. 1. Методична практика з навчання прийомам удушення та звільнення від захоплень. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
62.	СЗ-26	1		1	<i>Тема 5. Заняття 22.</i> Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам рукопашного бою. 1. Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам удушення та звільнення від захоплень. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
63.	ПЗ-31	2	2	-	<i>Тема 5. Заняття 23.</i> Методика навчання прийомам зв'язування. 1. Методична практика з навчання прийомам зв'язування рук та ніг. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
64.	<b>РК-4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>Рубіжний контроль.</b> 1. Перевірка теоретичних знань. 2. Практичне виконання прийомів та дій.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
		<b>24</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>Тема 6. Методика організації та проведення форм фізичної підготовки з застосуванням засобів рукопашного бою.</b>		
65.	ПЗ-32	2	2	-	<i>Тема 6. Заняття 1.</i> Рукопашний бій на ранковій фізичній зарядки. 1. Методика організації ранкової фізичної зарядки з елементами рукопашного бою. 2. Методична практика у плануванні РФЗ з елементами рукопашного бою.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
66.	ПЗ-33	2	2	-	<i>Тема 6. Заняття 2.</i> Рукопашний бій у СМР. 1. Методика організації роботи секцій з рукопашного бою. 2. Методична практика у плануванні тренувальних занять з рукопашного бою.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
67.	ПЗ-34	2	2	-	<i>Тема 6. Заняття 3.</i> Організація та проведення навчальних занять з рукопашного бою. 1. Методична практика у проведенні навчальних занять. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
68.	ПЗ-35	2	2	-	<i>Тема 6. Заняття 4.</i> Організація та проведення навчальних занять з рукопашного бою. перевірки і оцінки виконання прийомів рукопашного бою. 1. Методична практика у проведенні навчальних занять. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

	2	3	4	5	6	7	8
69.	ПЗ-36	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 5.</u> Методика навчання проведенню навчальних сутичок. 1. Методична практика з проведення сутичок. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
70.	ПЗ-37	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 6.</u> Перевірка та оцінка рукопашного бою. 1. Методика організації та проведення перевірки та оцінки з рукопашного бою. 2. Методична практика з оцінювання прийомів РБ.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
71.	ПЗ-38	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 7.</u> 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.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
72.	СЗ-27	2	-	2	<u>Тема 6. Заняття 8.</u> Вдосконалення методичних навичок з навчання прийомам рукопашного бою. 1. Вдосконалення методичних навичок з проведення сутичок. 2. Комплексне тренування.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
73.	ДЗ	8	4	4	<b>Диференційований залік.</b> 1. Перевірка теоретичних знань. 2. Виконання методичних завдань. 3. Практичне виконання комплексу прийомів.	Обладнання, зал РБ, макети зброї	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

## VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Ашкинази С.М. Развитие содержания, теории и методики обучения рукопашному бою с древности до наших времен.: Материалы к лекциям. СПб: ВИФК. 1998. – 39 с.
2. Булачек В.Р., Флуд О.В., Тьорло О.І. Рукопашний бій: Навчальний посібник. – Львів: Місіонер, 2000. – 197 с.
3. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
4. 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.
5. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / І. С. Овчарук. – Одеса : Військова академія, 2015.
6. 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.
7. 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.
8. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.
9. 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>
10. 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>
11. 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>

#### IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом підготовки курсантів з навчальною дисципліни передбачені наступні форми звітності: у 8 семестрі – диференційований залік.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає: поточний контроль; самоконтроль; підсумковий контроль.

##### **Перелік типових питань для проведення рубіжного контролю № 1.**

*Контроль рівня теоретичної підготовленості курсантів.*

1. У якій країні вперше виник рукопашний бій як вид спорту?
2. Рукопашний бій в підготовці запорізьких козаків.
3. Види бойових єдиноборств які розвиваються у ЗС України?
4. Підготовчі дії до бою, дати визначення.
5. Бойова стійка, дати визначення, види.
6. Удар, дати визначення.
7. Захват, дати визначення.
8. Охарактеризувати стійке положення.
9. Класифікація прийомів рукопашного бою.
10. Назвати основні удари руками.
11. Назвати основні удари ногами.
12. Назвати больові точки на голові.
13. Назвати больові точки на тулубі.
14. Назвати види кидків.

*Контроль рівня практичної підготовленості курсантів.*

1. Прийоми самострахування при падінні.
2. Виконати удари рукою, ногою.
3. Захист від ударів рукою, ногою.
4. Виконати задню підніжку.
5. Виконати удари автоматом, укол багнетом.
6. Виконати захист від уколу багнетом.
7. Виконати захист від ударів ножем (прямо, знизу).
8. Виконати кидок через себе.
9. Виконати загин руки за спину.
10. Виконати важіль ліктя через плече.
11. Виконати важіль руки назовні.

12. Виконати важіль руки всередину.
13. Виконати звільнення від захвату шиї спереду.
14. Виконати звільнення від захвату шиї ззаду.

### **Перелік типових питань для проведення рубіжного контролю № 2.**

#### *Контроль рівня теоретичної підготовленості курсантів*

1. Дайте визначення загальної фізичної підготовки.
2. Що таке спеціальна фізична підготовка?
3. Що таке технічна підготовка?
4. Які Ви знаєте принципи тренування?
5. Які методи використовуються при навчанні прийомам рукопашного бою?
6. Перерахуйте методи, які використовуються для удосконалення техніки виконання прийому.
7. Заходи безпеки на заняттях з рукопашного бою.
8. Чим відрізняється рукопашний бій від інших видів єдиноборств?
9. Хто вважається засновником самбо?
10. Форма одягу та засоби індивідуального захисту для проведення сутичок та змагань.

#### *Контроль рівня методичної підготовленості курсантів.*

1. Методика навчання самострахуванню при падінні (вперед, в сторону, назад)
2. Методика навчання задньої підніжки.
3. Методика навчання передньої підніжки.
4. Методика навчання зачепів.
5. Методика навчання підсікань.
6. Методика навчання підхватів.
7. Методика навчання звалюванню.
8. Методика навчання больовим прийомам.
9. Методика навчання кидку через руку.
10. Методика навчання кидку через спину.

#### **Контроль рівня практичної підготовленості курсантів.**

1. Виконати самострахування на ліву та праву сторони.
2. Виконати задню підніжку.
3. Виконати передню підніжку.
4. Виконати зачепи за різні ноги.
5. Виконати звалювання на різні ноги.
6. Виконати підбивки на різні ноги.
7. Виконати підсікання на різні ноги.

8. Виконати больовий прийом.
9. Виконати кидок через руку.
10. Виконати кидок через спину.

### **Перелік типових питань для проведення рубіжного контролю № 3.**

*Контроль рівня теоретичної підготовленості курсантів.*

1. Класифікація прийомів рукопашного бою.
2. Назвати основні удари руками.
3. Назвати основні удари ногами.
4. Що таке спеціальна фізична підготовка?
5. Що таке технічна підготовка?
6. Які Ви знаєте принципи тренування?
7. Які методи використовуються при навчанні прийомам рукопашного бою?
8. Класифікація прийомів рукопашного бою.
9. Больові точки на тілі людини.
10. Особливості проведення больового прийому.

*Контроль рівня методичної підготовленості курсантів.*

1. Методика навчання удару рукою прямо.
2. Методика навчання удару рукою з боку.
3. Методика навчання удару рукою знизу (аперкот).
4. Методика навчання захисту відскоком від ударів рукою.
5. Методика навчання захисту ухилом (ниркою) від ударів рукою.
6. Методика навчання захисту підставкою від ударів рукою.
7. Методика навчання захисту блоком (відбивом) від ударів рукою.
8. Методика навчання бокового удару ногою.
9. Методика навчання задньої підніжки.
10. Методика навчання кидку через спину.

*Контроль рівня практичної підготовленості курсантів.*

1. Обеззброєння противника при загрозі багнетом.
2. Обеззброєння противника при загрозі ножем зверху (вузол руки у горі).
3. Обеззброєння противника при загрозі ножем зверху (важіль руки назовні).
4. Обеззброєння противника при загрозі малою саперною лопаткою навідмах.
5. Обеззброєння противника при загрозі малою саперною лопаткою збоку зліва.
6. Обеззброєння противника при загрозі ножем з низу.
7. Обеззброєння противника при загрозі пістолетом спереду.

8. Обеззброєння противника при загрозі пістолетом впритул ззаду.
9. Обеззброєння противника при спробі дістати зброю.
10. Зв'язування та конвоювання противника.

#### **Перелік типових питань для проведення рубіжного контролю № 4.**

##### *Контроль рівня теоретичної підготовленості курсантів*

1. Ознайомлення, дати визначення та методи проведення.
2. Розучування, дати визначення.
3. Способи навчання.
4. Методи тренування.
5. Заходи попередження травматизму на заняттях з рукопашного бою.
6. Фізичне навантаження та способи його регулювання.
7. Фізична втома та контроль функціонального стану навчасмих.
8. Особливості проведення прийомів обеззброєння противника.
9. Особливості проведення больових прийомів.
10. Особливості проведення навчальної сутички.

##### *Контроль рівня методичної підготовленості курсантів.*

1. Провести навчання самострахуванню.
2. Провести навчання кидкам через себе та через стегно.
3. Провести навчання способам метання ножа.
4. Провести навчання обеззброєнню при загрозі багнетом.
5. Провести навчання больовому прийому.
6. Провести навчання прийому обеззброєння, при загрозі ножем.
7. Провести тренування у виконанні ударів рукою, ногою.
8. Провести оцінку виконання прийому самострахування.
9. Провести оцінку виконання захоплення та конвоювання.
10. Провести оцінку прийому обеззброєння при загрозі пістолетом.

##### *Контроль рівня практичної підготовленості курсантів.*

1. Виконати загин руки за спину.
2. Виконати важіль ліктя через плече.
3. Виконати важіль руки назовні.
4. Обеззброєння противника при загрозі малою саперною лопаткою зверху.
5. Обеззброєння противника при загрозі малою саперною лопаткою збоку зліва.
6. Обеззброєння противника при загрозі ножем з низу.
7. Обеззброєння противника при загрозі пістолетом спереду.



8. Звільнення від захоплення шиї ззаду.
9. Виконати захист від удару ногою знизу.
10. Виконати самострахування при падінні на спину.

**Перелік типових питань для проведення диференційного заліку наприкінці навчання.**

*Контроль рівня теоретичної підготовленості курсантів*

1. Мета та завдання предмету “Рукопашний бій та методика його викладання”
2. Рукопашний бій в різних формах фізичної підготовки.
3. Рукопашний бій у Настанові з 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.
10. Способи обшуку та зв'язування.

*Контроль рівня методичної підготовленості курсантів.*

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.

*Контроль рівня практичної підготовленості курсантів проводиться шляхом виконання п'яти прийомів з наступних розділів.*

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

## V. ОРГАНІЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

**Предметом** навчальної дисципліни “Рукопашний бій та методика його викладання” є оволодіння навичками ведення рукопашної сутички з противником, сучасною методикою навчання, тренування і проведення занять (змагань) з рукопашного бою.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Рукопашний бій та методика його викладання” є закони України в галузі фізичної культури і спорту, вимоги керівних документів з питань організації фізичної підготовки у Збройних Силах України, сучасні дослідження в галузі бойових мистецтв.

Базисом навчальної дисципліни “Рукопашний бій та методика його викладання” є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), спортивна фізіологія, біомеханіка, біохімія, теорія спортивного тренування, спортивна метрологія тощо.

**Міждисциплінарні зв'язки:** вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Спеціальна фізична підготовка сектору безпеки і оборони України”, “Єдиноборства та методика їх викладання”, “Теорія і методика фізичного виховання”, “Теорія та організація фізичної підготовки військ”, “Підвищення спортивної майстерності”, “Теорія та методика військово–прикладних видів спорту”.

Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесу у закладах освіти та військових частинах.

Навчальна дисципліна вивчається у 3 та 8 семестрах. Обсяг навчальної дисципліни складає 150 годин / 5 кредитів ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 100 годин (лекцій – 6 год., семінарських занять – 2 год., практичних занять – 68 год, рубіжних контролів – 10 год., диференційованих заліків – 4 год.); на самостійну роботу – 50 годин.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого спонукання курсантів до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем. Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, семінарські заняття, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік.

На лекційних заняттях курсанти отримують знання з найбільш складних питань програми навчальної дисципліни щодо сучасного стану та розвитку рукопашного бою як виду спорту, так і навчальної дисципліни.

Семінарські заняття проводяться з основних і найбільш складних питань програми навчальної дисципліни. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних курсантами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються.

Практичні заняття проводяться з метою засвоєння курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних навичок виконання прийомів та дій, методичних умінь в проведенні всіх форм фізичної підготовки, в яких застосовуються рукопашний бій.

Самостійні заняття курсантів передбачають виконання ними завдань, які сприяють закріпленню матеріалу, як практичного так і методичного спрямування, поглибленню отриманих знань.

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачена наступна форма звітності: у 8 семестрі – диференційований залік.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов'язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних курсантами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає: поточний контроль; самоконтроль; підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

**Поточний контроль** – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять. Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу навчальної дисципліни, перевірка готовності курсантів до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією. Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, практичне виконання прийомів та дій, виконання методичних завдань, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

**Рубіжний контроль** полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів і контрольних заходів. Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Рубіжний контроль є обов'язковим. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

Курсант, який на рубіжному контролі отримав оцінку “незадовільно”, повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку) не допускається.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю: усне опитування; письмовий контроль; виконання практичних завдань (методичного завдання, фізичних вправ). Рубіжний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять наприкінці вивчення теми протягом 2-х годин. Розроблені для проведення контролю білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної, методичної та практичної підготовки тих, хто навчається.

Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

**Самоконтроль** призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного, взаємооцінювання техніки виконання прийомів та дій.

**Підсумковий контроль** проводиться у вигляді диференційованого заліку в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту. (програми, довідники, карти,

таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційований залік вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне, та за необхідністю – лекційне).
2. Дисципліна у кожному семестрі повинна мати рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множить на три).
3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.
4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елемента робочої програми дисципліни в цілому, чи окремого модулю, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта. Такий курсант має ліквідувати її на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

*Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік.* Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{РК}} \times 3), \quad (1)$$

де  $O_{\text{НЗ}}$  — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне);

$O_{\text{РК}}$  — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$  — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{РК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де  $N_{\text{НЗ}}$  — кількість навчальних занять (семінарських, практичних, лабораторних);

$N_{\text{РК}}$  — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 70\%}{\max_{\text{бал}}}, \quad (3)$$

де  $C_{\text{бал}}$  — сумарний бал за семестр;

$\max_{\text{бал}}$  — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань (практичних нормативів)), які сумарно складають 30 балів (табл. 3).

Таблиця 1

## Відомість проведення диференційованого заліку

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)				Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)				Усна перевірка знань без підготовки (виконання нормативів)				Сумарний бал
			№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	

Таблиця 2

## Відомість обліку успішності за заліковий семестр (можливо за навчальну дисципліну)

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Диференційований залік	max бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за диференційований залік	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Таблиця 3

## Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою рукопашний бій	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри	До 5 б.
5.	Виконання спортивних розрядів	II розряд – 3 б.; I розряд – 5 б.; КМС – 7 б.; МС – 10 б.
6.	Участь у змаганнях з рукопашного бою, та інших єдиноборств	Першість міста та області – 2 б.; Першість ВВНЗ МО України – 5 б.; Чемпіонат ЗСУ – 5 б.

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни. Результати за диференційований залік заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання.

Таблиця 4

**Шкала оцінювання**

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Курсанти, які не склали диференційований залік з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником (завідувачем) кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Рукопашний бій та методика його викладання ” виступають: контрольні питання на практичних заняттях; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

Протокол від “\_\_\_” серпня 2020 року №\_\_\_

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту  
підполковник Назарій ВЕРБИН

“\_\_\_” серпня 2020 року