

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичної виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Перший проректор
Котляр Ю.В.

«29» 08 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПРАКТИКУМ З РУКОПАШНОГО БОЮ

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка / А Освіта

спеціальність 014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

спеціалізація 014.11 Фізична культура / предметна спеціальність А4.11 Фізична культура

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан ФФВіС

Т.в.о. директора ННІПО

Начальник НМВ

Тупєєв Ю. В.

Довгань Н. Ю.

Довгань Н. Ю.

Городинська І. В.

Вербицький В.А.

ЗУБ К. М.

Постикіна Є. Г.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Практикум з рукопашного бою	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	014. Середня освіта	
Спеціалізація (якщо є)	014.11 Середня освіта (Фізична культура)	
Освітня програма	Середня освіта (Фізична культура)	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Курс навчання	4	
Навчальний рік	2025/2026	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	7, 8	10, 11, 12
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	7,5 кредитів / 225 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, підгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	-	-
	109	28
	116	197
Відсоток аудиторного навантаження	48%	12%
Мова викладання	Українська	
Форма підсумкового контролю	Залік	

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: викладання навчальної дисципліни «Практикум з рукопашного бою» є суттєвим посиленням професійної підготовки студентів на моделі дисципліни «Обраний вид спорту та методика його викладання», включеної до навчального плану факультету фізичної культури і спорту, у програму з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів, програми ДЮСШ, а також підвищення рівня спортивної підготовленості студентів з цієї дисципліни.

Завдання: до задач вивчення дисципліни входить формування практичних навичок у відповідності з поставленою метою.

Предмет дисципліни: теоретичні і практичні знання з основ спортивної підготовки в практикумі з рукопашного бою.

В результаті вивчення дисципліни студент отримує:

Загальні компетентності:

- ЗК-6. Здатність працювати в команді.
- ЗК-11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності:

- ФК.4. Здатність до пошуку ефективних шляхів мотивації учнів до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення, усвідомленого ставлення до навчання), цілеспрямованості, організованості, працьовитості, відповідальності.
- ФК-6. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Програмні результати навчання:

ПРН 5. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в

умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма

№	Теми	Практичні (сем-кі, лаборат, півгруп)	Самостійна робота
1	Історія, сучасне становище та перспективи розвитку рукопашного бою в світі та в Україні	8	8
2	Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з рукопашного бою	8	8
3	Принципи, методи та засоби спортивної підготовки в рукопашному бою	8	8
4	Фізична підготовка у рукопашному бою	8	8
5	Технічна підготовка у рукопашному бою	8	8
6	Психічна, тактична та теоретична підготовка у рукопашному бою	8	8
7	Тренувальні та змагальні навантаження в рукопашному бою	8	8
8	Система багаторічної підготовки у рукопашному бою	8	8
9	Основи змагальної діяльності в рукопашному бою	8	8
10	Спортивна орієнтація та відбір в рукопашному бою	8	8
11	Особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації у рукопашному бою	8	8
12	Рукопашний бій в спеціалізованих та загальноосвітніх навчальних закладах, таборах відпочинку, за місцем проживання	6	8
13	Засоби відновлювання у рукопашному бою	6	7
14	Організація, проведення та суддівство змагань з рукопашного бою	8	7
15	Науково-дослідницька та методична робота з дисципліни «Практикум з рукопашного бою»	5	7
Всього		109	116

Заочна форма

№	Теми	Лекції	Практичні (сем-кі, лаборат, півгруп)	Самостійна робота
1	Історія, сучасне становище та перспективи розвитку рукопашного бою в світі та в Україні		2	15
2	Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з рукопашного бою		2	15
3	Принципи, методи та засоби спортивної підготовки в рукопашному бою			15
4	Фізична підготовка у рукопашному бою		4	14
5	Технічна підготовка у рукопашному бою		4	14
6	Психічна, тактична та теоретична підготовка у рукопашному бою		4	14
7	Тренувальні та змагальні навантаження в рукопашному бою		2	15

8	Система багаторічної підготовки у рукопашному бою		4	14
9	Основи змагальної діяльності в рукопашному бою			15
10	Спортивна орієнтація та відбір в рукопашному бою			15
11	Особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації у рукопашному бою		2	15
12	Рукопашний бій в спеціалізованих та загальноосвітніх навчальних закладах, таборах відпочинку, за місцем проживання			15
13	Засоби відновлювання у рукопашному бою			15
14	Організація, проведення та суддівство змагань з рукопашного бою		2	14
15	Науково-дослідницька та методична робота з дисципліни «Практикум з рукопашному бою»			15
	Всього		28	197

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

3, 4-й семестр

Денна форма

№	К-ть годин	Тема заняття / план
1	8	Практичне заняття №1. Історія, сучасне становище та перспективи розвитку обраного виду спорту в світі та в Україні 1. Історія розвитку обраного виду спорту. Виникнення та розвиток обраного виду спорту в світі та на Україні. Еволюція техніки, правил змагань, тактики. Найвидатніші спортсмени в світі та в Україні. 2. Сучасний стан обраного виду спорту в світі та в Україні. Останні події в обраному виді спорту в світі та Україні. 3. Перспективи розвитку обраного виду спорту. Науково-технічний та науково-методичний прогрес в обраному виді спорту. Перспектива розвитку обраного виду спорту.
2	8	Практичне заняття №2. Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з обраного виду спорту 1. Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з обраного виду спорту. 2. Вимоги техніки безпеки в обраному виді спорту. Контроль за станом місця для занять, обладнання та інвентарю. Організація страхівки та допомоги під час розучування та виконання вправ, навчання самостраховці. 3. Медичний контроль, особиста гігієна, режим дня, харчування спортсмена.
3	8	Практичне заняття №3. Принципи, методи та засоби спортивної підготовки в обраному виді спорту 1. Складові процесу спортивної підготовки в обраному виді. 2. Тренування як головна складова процесу спортивної підготовки. 3. Принципи спортивної підготовки. Засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту.
4	8	Практичне заняття №4. Фізична підготовка у обраному виді спорту 1. Загальна фізична підготовка. Задачі, засоби, методи загальної фізичної підготовки. Динаміка питомої ваги ЗФП протягом тренувального процесу. 2. Спеціальна фізична підготовка. Задачі, засоби, методи спеціальної фізичної підготовки. Динаміка питомої ваги СФП протягом тренувального процесу. 3. Тестування рівню фізичної підготовленості. Задачі, засоби, методи тестування.

		4. Критерії оцінки фізичної підготовленості. Методи добору критеріїв оцінки фізичної підготовленості спортсмена. Специфіка фізичної підготовки в обраному виді в залежності від спортивної спеціалізації / амплуа.
5	8	Практичне заняття №5. Технічна підготовка у обраному виді спорту 1. Технічна підготовка в обраному виді спорту. Закономірності формування рухової навички. Задачі, засоби, методи технічної підготовки. Індивідуалізація технічної підготовки. 2. Тестування рівню технічної підготовленості. Задачі, засоби, методи тестування. 3. Критерії оцінки технічної підготовленості. Методи добору критеріїв оцінки технічної підготовленості спортсмена. Специфіка технічної підготовки в обраному виді в залежності від спортивної спеціалізації / амплуа.
6	8	Практичне заняття №6. Психічна, тактична та теоретична підготовка у обраному виді обраного виду спорту 1. Психічна підготовка. Значення формування особистості спортсмена; задачі, засоби, методи; психічні якості в структурі змагальної діяльності. 2. Тактична підготовка. Задачі, засоби, методи; зв'язок тактичної підготовки із змагальною діяльністю; критерії оцінки тактичної майстерності. 3. Теоретична підготовка. Задачі, засоби та методи теоретичної підготовки на всіх рівнях багаторічного процесу спортивної підготовки; загальні та спеціальні питання теоретичної підготовки. 4. Інтегральна підготовка. Інтегральна підготовка як поєднання всіх компонентів тренувального процесу та змагальної діяльності.
7	8	Практичне заняття №7. Тренувальні та змагальні навантаження в обраному виді спорту 1. Тренувальні навантаження в обраному виді спорту. Характеристика тренувальних навантажень; поняття про потужність тренувальної роботи. Обсяг та інтенсивність навантажень, їх види та взаємозв'язок. Відпочинок під час тренувального заняття, його тривалість та характер. 2. Змагальні навантаження в обраному виді спорту. Характеристика змагальних навантажень; припустимі норми змагальної діяльності. 3. Зв'язок тренувальних та змагальних навантажень в процесі спортивної підготовки.
8	8	Практичне заняття №8. Система багаторічної підготовки у обраному виді спорту 1. Багаторічне планування спортивної підготовки. Мета та компоненти структури багаторічної спортивної підготовки в обраному виді спорту, їх взаємозв'язок. Етапи багаторічної підготовки; мета, задачі та специфіка кожного етапу. 2. Планування тренувальних та змагальних навантажень у річному циклі підготовки. Періодизація річного циклу підготовки. 3. Типи мікроциклів та блоків підготовки. Типи циклів та блоків підготовки в залежності від задач, етапів підготовки, характеру тренувальних навантажень. 4. Комплексний контроль як функція керування; зміст комплексного контролю; педагогічні та медико-біологічні засоби та методи контролю. 5. Інформаційні документи тренера та спортсмена, їх аналіз та узагальнення.
9	8	Практичне заняття №9. Основи змагальної діяльності в обраному виді спорту 1. Характеристика змагальної діяльності (ЗД) в обраному виді спорту. Роль та місце ЗД у системі спортивної підготовки в обраному виді спорту. Характер, обсяг та інтенсивність змагальних навантажень для спортсменів різних вікових груп. 2. Фактори, що визначають ефективність ЗД в обраному виді спорту. 3. Участь у змаганнях з обраного виду спорту.
10	8	Практичне заняття №10. Спортивна орієнтація та відбір в обраному виді спорту:

		1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей стосовно занять обраним видом спорту. Анатомічні, морфо функціональні та антропометричні фактори, що впливають на результат у обраному виді спорту. 2. Спортивна орієнтація та відбір до занять обраним видом спорту. 3. Поняття «спортивна орієнтація» та «відбір»; етапи відбору. Попередній відбір для занять обраним видом спорту: показники, задачі, методи, організація. Поглиблений відбір з диференціацією спортсменів за спеціалізацією / амплуа обраного виду спорту; поняття „темп приросту” результатів. Відбір у збірні команди та для участі у змаганнях: впливові фактори, методи, організація.
11	8	Практичне заняття №11. Особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації у обраному виді спорту 1. Групи початкової підготовки. Особливості роботи з початківцями та спортсменами масових розрядів в юнацькому віці; задачі та організація; поняття «форсована підготовка». 2. Групи загальної та спеціальної базової підготовки. Підготовка спортивного резерву; особливості підготовки юнацьких та молодіжних збірних команд. 3. Групи підготовки до вищих досягнень. Підготовка спортсменів вищих розрядів; задачі та організація роботи; особливості підготовки збірних команд; специфіка тренувального процесу під час тренувальних зборів.
12	6	Практичне заняття №12. Обраний вид спорту в спеціалізованих та загальноосвітніх навчальних закладах, таборах відпочинку, за місцем проживання 1. Секційна робота в освітніх навчальних закладах. Спортивні секції у середніх та вищих освітніх закладах: комплектування груп та організація занять. Структура та різновиди навчально-тренувальних занять. 2. Навчально-тренувальна робота у спеціалізованих спортивних навчальних закладах. Особливості тренувальної роботи в ДЮСШ, ШВСМ, ШСП, ВУФК, спеціалізованих класах з виду спорту. 3. Лікарняно-педагогічний контроль. Лікарняно-педагогічний контроль під час занять та змагань, профілактика травматизму. 4. Навчально-тренувальна робота з обраного виду спорту у ДОЗ та СОТ. Специфіка навчально-тренувальних занять у літніх дитячих таборах відпочинку: задачі, форми, засоби, методи. 5. Навчально-тренувальна робота з обраного виду спорту із дорослим населенням. Обраний вид спорту в масовій фізкультурно-спортивній роботі: заняття у виробничих колективах, за місцями проживання та відпочинку; зміст, організація та форми роботи. Критерії оцінки якості роботи тренера-викладача та інструктора-організатора.
13	6	Практичне заняття №13. Засоби відновлювання у обраному виді спорту 1. Взаємозв'язок тренувальних навантажень з процесами відновлення. Визначення понять «стомленість» та «відновлення». Визначення фаз відновлювання; характеристика фази «суперкомпенсації». Диференціювання тренувальних навантажень в залежності від протікання процесів відновлювання в організмі спортсмена. 2. Класифікація засобів відновлювання. Класифікація засобів відновлювання педагогічних, психологічних, гігієнічних, медико-біологічних, фармакологічних. Заборонені фармакологічні засоби та їх вплив на організм спортсмена. Специфіка харчування спортсмена стосовно до обраного виду спорту та спортивної спеціалізації; Типові спортивні травми в обраному виді спорту, їх профілактика та попередження.
14	8	Практичне заняття №14. Організація, проведення та суддівство змагань з обраного виду спорту. 1. Змагання з обраного виду спорту. Види та задачі змагань з обраного виду спорту. Календар змагань. Положення про змагання.

		2. Організація, проведення та суддівство змагань з обраного виду спорту. Організація, підготовка та проведення змагань: заявка на участь у змаганнях; нез'явлення учасника. Вимоги до учасників змагань: форма, взуття, номери учасників; індивідуальний інвентар та обладнання; правила поведінки під час змагань; права та обов'язки учасників змагань. Обладнання місць змагань з обраного виду спорту: гігієнічні вимоги, вимоги техніки безпеки. 3. Правила змагань. Функціональні обов'язки суддів. Суддівство змагань: суддівська колегія, її склад та обов'язки. Волонтерське забезпечення змагань.
15	5	Практичне заняття №15. Науково-дослідницька та методична робота в обраному виді спорту 1. Науково-дослідницька та методична робота в обраному виді спорту. Роль науки у підвищенні ефективності процесу спортивної підготовки. Задачі та зміст науково-дослідницької роботи студентів з обраного виду спорту. Основні напрями наукових досліджень та методичних робіт в обраному виді спорту: актуальні проблеми підготовки спортсменів, дослідження в галузі техніки, тактики, методики підготовки, добору та структури тренувальних та змагальних навантажень. 2. Методи наукових досліджень в обраному виді спорту: спостереження, експеримент, хронометрія, тестування, тощо; методи обробки отриманих даних.
15	109	РАЗОМ

Заочна форма

№	К-ть годин	Тема заняття / план
1	2	Практичне заняття №1. Історія, сучасне становище та перспективи розвитку обраного виду спорту в світі та в Україні 1. Історія розвитку обраного виду спорту. Виникнення та розвиток обраного виду спорту в світі та на Україні. Еволюція техніки, правил змагань, тактики. Найвидатніші спортсмени в світі та в Україні. 2. Сучасний стан обраного виду спорту в світі та в Україні. Останні події в обраному виді спорту в світі та Україні. 3. Перспективи розвитку обраного виду спорту. Науково-технічний та науково-методичний прогрес в обраному виді спорту. Перспектива розвитку обраного виду спорту.
2	2	Практичне заняття №2. Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з обраного виду спорту 1. Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з обраного виду спорту. 2. Вимоги техніки безпеки в обраному виді спорту. Контроль за станом місця для занять, обладнання та інвентарю. Організація страхівки та допомоги під час розучування та виконання вправ, навчання самостраховці. 3. Медичний контроль, особиста гігієна, режим дня, харчування спортсмена.
3	4	Практичне заняття №3. Фізична підготовка у обраному виді спорту 1. Загальна фізична підготовка. Задачі, засоби, методи загальної фізичної підготовки. Динаміка питомої ваги ЗФП протягом тренувального процесу. 2. Спеціальна фізична підготовка. Задачі, засоби, методи спеціальної фізичної підготовки. Динаміка питомої ваги СФП протягом тренувального процесу. 3. Тестування рівню фізичної підготовленості. Задачі, засоби, методи тестування. 4. Критерії оцінки фізичної підготовленості. Методи добору критеріїв оцінки фізичної підготовленості спортсмена. Специфіка фізичної підготовки в обраному виді в залежності від спортивної спеціалізації / амплуа.

4	4	Практичне заняття №4 Технічна підготовка у обраному виді спорту 1. Технічна підготовка в обраному виді спорту. Закономірності формування рухової навички. Задачі, засоби, методи технічної підготовки. Індивідуалізація технічної підготовки. 2. Тестування рівню технічної підготовленості. Задачі, засоби, методи тестування. 3. Критерії оцінки технічної підготовленості. Методи добору критеріїв оцінки технічної підготовленості спортсмена. Специфіка технічної підготовки в обраному виді в залежності від спортивної спеціалізації / амплуа.
5	4	Практичне заняття №5. Психічна, тактична та теоретична підготовка у обраному виді обраного виду спорту 1. Психічна підготовка. Значення формування особистості спортсмена; задачі, засоби, методи; психічні якості в структурі змагальної діяльності. 2. Тактична підготовка. Задачі, засоби, методи; зв'язок тактичної підготовки із змагальною діяльністю; критерії оцінки тактичної майстерності. 3. Теоретична підготовка. Задачі, засоби та методи теоретичної підготовки на всіх рівнях багаторічного процесу спортивної підготовки; загальні та спеціальні питання теоретичної підготовки. 4. Інтегральна підготовка. Інтегральна підготовка як поєднання всіх компонентів тренувального процесу та змагальної діяльності.
6	2	Практичне заняття №6. Тренувальні та змагальні навантаження в обраному виді спорту 1. Тренувальні навантаження в обраному виді спорту. Характеристика тренувальних навантажень; поняття про потужність тренувальної роботи. Обсяг та інтенсивність навантажень, їх види та взаємозв'язок. Відпочинок під час тренувального заняття, його тривалість та характер. 2. Змагальні навантаження в обраному виді спорту. Характеристика змагальних навантажень; припустимі норми змагальної діяльності. 3. Зв'язок тренувальних та змагальних навантажень в процесі спортивної підготовки.
7	4	Практичне заняття №7. Система багаторічної підготовки у обраному виді спорту 1. Багаторічне планування спортивної підготовки. Мета та компоненти структури багаторічної спортивної підготовки в обраному виді спорту, їх взаємозв'язок. Етапи багаторічної підготовки; мета, задачі та специфіка кожного етапу. 2. Планування тренувальних та змагальних навантажень у річному циклі підготовки. Періодизація річного циклу підготовки. 3. Типи мікроциклів та блоків підготовки. Типи циклів та блоків підготовки в залежності від задач, етапів підготовки, характеру тренувальних навантажень. 4. Комплексний контроль як функція керування; зміст комплексного контролю; педагогічні та медико-біологічні засоби та методи контролю. 5. Інформаційні документи тренера та спортсмена, їх аналіз та узагальнення.
8	2	Практичне заняття №8. Особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації у обраному виді спорту 1. Групи початкової підготовки. Особливості роботи з початківцями та спортсменами масових розрядів в юнацькому віці; задачі та організація; поняття «форсована підготовка». 2. Групи загальної та спеціальної базової підготовки. Підготовка спортивного резерву; особливості підготовки юнацьких та молодіжних збірних команд. 3. Групи підготовки до вищих досягнень. Підготовка спортсменів вищих розрядів; задачі та організація роботи; особливості підготовки збірних команд; специфіка тренувального процесу під час тренувальних зборів.

9	2	Практичне заняття №9. Організація, проведення та суддівство змагань з обраного виду спорту. 1. Змагання з обраного виду спорту. Види та задачі змагань з обраного виду спорту. Календар змагань. Положення про змагання. 2. Організація, проведення та суддівство змагань з обраного виду спорту. Організація, підготовка та проведення змагань: заявка на участь у змаганнях; нез'явлення учасника. Вимоги до учасників змагань: форма, взуття, номери учасників; індивідуальний інвентар та обладнання; правила поведінки під час змагань; права та обов'язки учасників змагань. Обладнання місць змагань з обраного виду спорту: гігієнічні вимоги, вимоги техніки безпеки. 3. Правила змагань. Функціональні обов'язки суддів. Суддівство змагань: суддівська колегія, її склад та обов'язки. Волонтерське забезпечення змагань.
9	28	РАЗОМ

4.2. Завдання для самостійної роботи

- Побудувати річний цикл підготовки.
- Скласти приблизний навчальний план тренувальних занять для навчально-тренувальної групи різних років навчання.
- Розписати структуру тренувань у мікроциклах. Приклад побудови мікроциклу для навчально-тренувальної групи.
- Приклад плану конспекту тренувального заняття з рукопашного бою.
- Оформити реферат за темами:
 - Фізична культура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку рукопашного бою в Україні. Правила поведінки у спортивному залі
 - Гігієна, медичний контроль та само- контроль в рукопашному бою
 - Травми, їх попередження та профілактика
 - Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини. Засоби і методи розвитку окремих фізичних якостей
 - Відомості про техніку та тактику рукопашного бою
 - Психологічна підготовка спортсмена рукопашника.
 - Ознайомлення з правилами змагань з рукопашного бою.
 - Спортивна форма рукопашника, обладнання та інвентар для занять з рукопашного бою.
 - Навчання та вдосконалення техніки ударів руками
 - Навчання та вдосконалення техніки ударів ногами, техніки захисту
 - Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків
 - Навчання та вдосконалення техніки больових прийомів, задушливих прийомів
 - Навчання та вдосконалення різноманітних комбінаційних дій
 - з партнером
 - Техніка і тактика ведення поєдинку з різними партнерами
 - Тактична підготовка
 - Зміст психологічної підготовки, психологічні якості рукопашника.
 - Правила змагань з рукопашного бою, легкий дозований, повний контакт.
 - Значення змагань. Обладнання місця занять з рукопашного бою, розміри майданчика.
 - Спортивна форма. Інвентар, умови використання, утримання.

4.3. Забезпечення освітнього процесу

Практичні заняття проводяться у студентів 4 курсу в спортивній залі, де студенти виконують практичні завдання, а також отримують консультації з питань використання конкретних методик з рукопашного бою.

5. Підсумковий контроль

Залік

Перелік питань до заліку

1. Поняття рукопашного бою як навчально-тренувальної дисципліни: мета, завдання, принципи.
2. Вимоги техніки безпеки під час занять (зал, покриття, дистанція, контроль сили).
3. Етика та правила взаємодії з партнером (повага, дисципліна, відповідальність).
4. Обов'язкове спорядження та екіпірування: призначення, правила використання.
5. Структура заняття з рукопашного бою: розминка – основна частина – завершальна частина.
6. Розминка: цілі, типові помилки, критерії достатності.
7. Загальні вимоги до стійки (стабільність, баланс, готовність до захисту/атаки).
8. Види бойових стійок та їх призначення (оглядово).
9. Основні пересування (крок, приставний крок, зміна напрямку): принципи координації.
10. Дистанції бою (далека/середня/близька) та їх значення для вибору дій.
11. Поняття «таймінг» і «ритм» у рукопашному бою.
12. Поняття «кут атаки» та «лінія атаки/захисту».
13. Основи ударної техніки руками: вимоги до положення кисті/передпліччя (без деталей).
14. Основи ударної техніки ногами: вимоги до рівноваги та контролю (без деталей).
15. Типові помилки при виконанні ударів і їх наслідки (травмонебезпека).
16. Поняття захисту: активний і пасивний захист (оглядово).
17. Види захисних дій від ударів руками (блоки, відходи, ухили) — класифікація.
18. Види захисних дій від ударів ногами — класифікація.
19. Контратака: поняття, умови безпечного застосування у тренуванні.
20. Комбінаційні дії: принципи побудови простих комбінацій (оглядово).
21. Робота на випередження: поняття та ризики (контроль безпеки).
22. Поняття «клінч» та його роль у рукопашному бою (оглядово).
23. Основи контролю в ближній дистанції: позиція, баланс, безпечні захвати.
24. Основи вивільнення із захватів: принципи (без покрокових інструкцій).
25. Поняття кидкової техніки: класифікація кидків (оглядово).
26. Правила виконання страховки/самостраховки під час кидків.
27. Падіння (самостраховка): призначення, основні вимоги безпеки.
28. Поняття підсічок/зачепів: класифікація та умови безпечного відпрацювання.
29. Поняття больових прийомів: загальні принципи безпеки та заборонені дії на тренуванні.
30. Поняття задушливих прийомів: загальні принципи безпеки та сигнал здачі.
31. Правила «tap-out» (сигнал здачі): коли і як застосовується.
32. Основні позиції в партері (оглядово): контрольні положення та їх призначення.
33. Принципи утримання суперника в партері: контроль, стабільність, безпека.
34. Принципи виходу з утримань: загальна логіка (без деталізації прийомів).
35. Перевороти та зміна позицій у партері: поняття й тактичне значення.
36. Поняття «домінуюча позиція» у боротьбі: критерії.
37. Поняття «контроль центру мас» у стійці та в партері (оглядово).
38. Техніка безпеки при роботі на суглоби: межі амплітуди, контроль партнера.
39. Профілактика травм кисті, зап'ястка, ліктя, плеча під час занять.
40. Профілактика травм коліна, гомілкостапа під час пересувань і кидків.
41. Ознаки перенавантаження та перетренованості у єдиноборствах.
42. Відновлення після тренувань: сон, гідратація, розтягування/мобільність (оглядово).
43. Психологічна готовність до спарингу: самоконтроль, дисципліна, повага до партнера.

44. Спаринг: цілі, рівні інтенсивності, правила безпеки.
45. Способи контролю сили та контакту під час відпрацювань.
46. Тактика ведення поєдинку: план, адаптація, аналіз дій суперника (оглядово).
47. Роль фінтів та підготовчих дій (оглядово).
48. Значення координації та рівноваги у рукопашному бою.
49. Значення швидко-силових якостей у рукопашному бою.
50. Значення витривалості та її види (загальна/спеціальна) для єдиноборств.
51. Основи розвитку гнучкості для єдиноборств: принципи безпеки.
52. Види навчально-тренувальних засобів: лапи/мішок/манекен — призначення і правила (оглядово).
53. Правила роботи в парах: ролі «виконавець/партнер», зміна ролей, контроль темпу.
54. Самоконтроль під час занять: пульс, самопочуття, ознаки небезпеки.
55. Алгоритм дій при травмі на тренуванні (перша допомога, повідомлення викладача, фіксація).
56. Основні протипоказання до занять єдиноборствами (медичні/тимчасові).
57. Суддівство та правила змагальної діяльності (оглядово): що заборонено, що оцінюється.
58. Поняття дисциплінарних порушень на заняттях і відповідальність здобувача.
59. Структура індивідуального плану вдосконалення техніки: ціль, засоби, контроль.
60. Підсумковий кейс: скласти короткий план підготовки до заліку (техніка, фізпідготовка, безпека).

«0» варіант залікового білету з зазначенням максимальної кількості балів за

кожне виконане завдання

Кафедра – Кафедра олімпійського та професійного спорту

Дисципліна – Практикум з рукопашного бою

Спеціальність – 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Білет № 0

1. Види захисних дій від ударів ногами — класифікація.
2. Значення координації та рівноваги у рукопашному бою.
3. Структура індивідуального плану вдосконалення техніки: ціль, засоби, контроль.

Викладач

Ю.В. Тупєєв

Зав. кафедри, д.н. з фіз.вих., професор

Н.Ю. Довгань

За повну розгорнуту відповідь на заліку за 1 питання студент отримує 10 балів:

8-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

5-7 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

Написання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

Контрольна робота складається з двох письмових питань. Кожне питання оцінюється до 10 балів. Загалом за підсумкову контрольну роботу студент може отримати 20 балів.

Зразок «нульового» варіанту підсумкової контрольної роботи

Варіант 0

1. Завдання, засоби та методи теоретичної підготовки спортсменів.
2. Тренувальні і змагальні навантаження.

Критерії оцінювання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

1. Змістовне розкриття питання (0–5 балів)

5 балів – відповідь повністю розкриває зміст питання; наведено приклади, пояснення, аргументи.

4 бали – відповідь в основному повна, але окремі аспекти висвітлено поверхово.

3 бали – подано лише основні положення, відсутні приклади або пояснення.

1–2 бали – відповідь частково правильна, спотворене розуміння питання.

0 балів – зміст питання не розкрито.

2. Логіка, структура і послідовність викладу (0–3 бали)

3 бали – відповідь логічна, структурована, послідовна.

2 бали – допущено незначні порушення структури.

1 бал – відповідь має порушену логіку, відсутні зв'язки між частинами.

0 балів – відсутня структурованість або логічна послідовність.

3. Мовне оформлення і грамотність (0–2 бали)

2 бали – відсутні помилки; чіткий, грамотний виклад.

1 бал – не більше 2–3 незначних мовних помилок.

0 балів – численні мовні або стилістичні помилки, що ускладнюють розуміння.

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

7, 8-й семестр

Денна форма

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Практичне заняття №1	5
2	Практичне заняття №2	5
3	Практичне заняття №3	4
4	Практичне заняття №4	5
5	Практичне заняття №5	5
6	Практичне заняття №6	4
7	Практичне заняття №7	5
8	Практичне заняття №8	5
9	Практичне заняття №9	5
10	Практичне заняття №10	4
11	Практичне заняття №11	5
12	Практичне заняття №12	4
13	Практичне заняття №13	4
14	Практичне заняття №14	5
15	Практичне заняття №15	5
16	Залік	30
	Всього	100

Заочна форма

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
---	---------------------------	-----------------------------

1	Практичне заняття №1	6
2	Практичне заняття №2	6
3	Практичне заняття №3	6
4	Практичне заняття №4	7
5	Практичне заняття №5	6
6	Практичне заняття №6	6
7	Практичне заняття №7	6
8	Практичне заняття №8	7
9	Контрольна робота	20
10	Залік	30
	Всього	100

7. Рекомендовані джерела інформації

Основна

1. Дмитро Анісімов, Аміна Фурсова, Олександр Пономаренко. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України. Молодий вчений. 2022. № 7 (107). DOI: 10.32839/2304-5809/2022-7-107-3.
2. І. І. Вако, О. В. Жирнов. Кінематичний аналіз техніки бокового удару лівою рукою висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються на рукопашному бою. Rehabilitation and Recreation. 2023. № 16. С. 129–137. DOI: 10.32782/2522-1795.2023.16.16.
3. Ілля Вако, Олександр Сухаревський. Основи рукопашного бою для співробітників силових структур України : монографія. 2020.
4. Ілля Вако. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців силових структур : навчальний посібник. Mauritius: Globe, 2020. 168 с.
5. Юлія Муравська, Валерій Канюка, Іван Мельник. Формування у студентів спеціальностей «Правоохоронна діяльність» та «Національна безпека» базової техніки рукопашного бою з урахуванням рівня розвитку їх фізичних якостей. Актуальні проблеми правознавства. 2025. № 1. С. 126–133.
6. Правила спортивних змагань з рукопашного бою. Київ, 2021. 61 с.
7. Ю. А. Радченко, А. А. Радченко. Еволюція правил спортивних змагань із рукопашного бою. Rehabilitation and Recreation. 2023. № 16.
8. Ю. А. Радченко, А. А. Радченко. Оцінка стану постави юних єдиноборців (на прикладі рукопашного бою). Rehabilitation and Recreation. 2023. № 15. С. 269–276. DOI: 10.32782/2522-1795.2023.15.34.
9. Ю. А. Радченко, А. А. Радченко. Структура техніки рукопашного бою (спортивний напрям). Rehabilitation and Recreation. 2023. № 17. С. 233–244. DOI: 10.32782/2522-1795.2023.17.29.
10. Рукопашний бій як один із засобів фізичної та психологічної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України. Збірник наукових праць Національної академії ДПСУ. Серія: педагогічні науки. 2021. Том 24 № 1. С. 192–209. DOI: 10.32453/pedzbirnyk.v24i1.639.

Допоміжна

1. Голоха В.Л. Характеристика технічних дій в боротьбі сумо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023. С. 20-23.

2. Лазоренко С.А., Балашов Д.І., Лазоренко С.С. Термінологія сучасних силових одноборств та спортивної боротьби. Словник для студентів ЗВО зі спеціальності: 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми. 2020. 188 с
3. Міністерство молоді та спорту України. Наказ №15/5.3/21. 2021 Квітень/ Правила спортивних змагань з рукопашного бою. 2021. https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikh_zmagan-zrukopashnogo-boyu.pdf.
4. Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків. 2020. 550 с.
5. Радченко, Ю. А., & Радченко, А. А. (2023). Структура техніки рукопашного бою (спортивний напрям). *Rehabilitation and Recreation*, (17), 233-244. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.29>
6. Пирог Ю.А. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. Єдиноборства. 2023. № 1. 27. С. 49-66. DOI: 10.15391/ed.2023-1.05.
7. Радченко Ю.А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. Український журнал. 2020. № 5. 2 (24). С. 283-289. DOI: 10.26693/jmbs05.02.283
8. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. Єдиноборства. 2020. № 3. 17. С. 92-105.

Інформаційні ресурси:

1. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
2. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
3. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
4. Освітній портал „Вespo” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.vespo.com.ua