

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ  
РОБОТИ СТУДЕНТІВ  
з дисципліни  
“ТРАДИЦІЙНІ КОЗАЦЬКІ БОЙОВІ  
МИСТЕЦТВА”  
(для спеціалістів)**

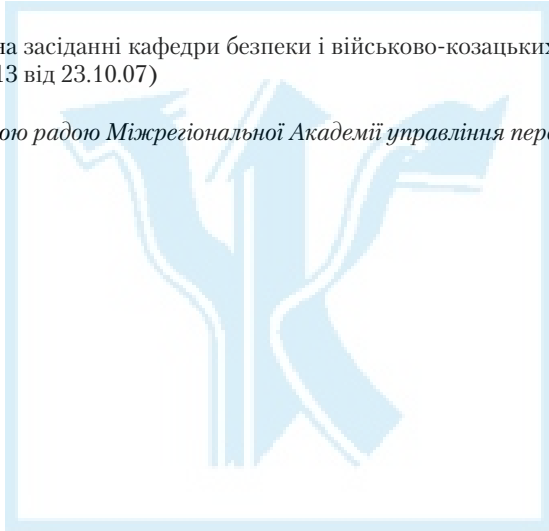
МАУП

Київ 2008

Підготовлено доцентом кафедри безпеки і військово-козацьких дисциплін  
*М. О. Левченком*

Затверджено на засіданні кафедри безпеки і військово-козацьких дисциплін  
(протокол № 13 від 23.10.07)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*



**Левченко М. О.** Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни “Традиційні козацькі бойові мистецтва” (для спеціалістів). — К.: МАУП, 2008. — 32 с.

Методичні рекомендації містять пояснювальну записку, тематичний план, зміст самостійної роботи з дисципліни “Традиційні козацькі бойові мистецтва”, контрольні питання, вказівки до написання контрольної роботи, теми контрольних робіт, методику проведення занять, контрольні нормативи, а також список літератури.

© Міжрегіональна Академія  
управління персоналом (МАУП),  
2008

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

“Народ без традицій не живе, а животіє. Коли втрачає свої, йому б'ивають у голову чужі, бо не може жити ніяка людська спільнота без певних правил і приказів. Традиції — це панцир, який хоронить збірноту від ворожих ударів, немов тіло вояка, не дає йому охляти.

Прив'язання до мови, віри, звичаїв, до ідеалів предків, їх моральних, релігійних, політичних, економічних і соціальних догм, вистражаних і викутих в огні змагань і переказаних прадідами внукам, — це прив'язання є фундаментом нації” (Д. Донцов. “Хрестом і мечем”).

Ці слова Д. Донцова актуальні й сьогодні. Військове мистецтво та бойова культура кожного народу є невід'ємною частиною його національної культури та історії. Вони формуються на самому початку усвідомлення ним своєї етнічної відокремленості: впродовж усього подальшого історичного розвитку.

В Україні завдяки величезній роботі прибічників національних бойових мистецтв українські єдиноборства набули досить великого розвитку, створений новий національний вид спорту — український рукопаш, розроблені програми викладання українських національних бойових мистецтв в ДЮСШ та інших навчальних закладах, є прецедент створення спеціалізованих ДЮСШ, відпрацьована мотивація для занять українськими національними бойовими мистецтвами (підготовка молоді до армії, підготовка кадрів силових структур України).

Українські традиційні бойові мистецтва призначені повернути фізичну культуру України до національного коріння. На сьогодні в Україні маємо проблему відсутності національної традиції фізичного виховання. Вирішенням цієї проблеми може бути розвиток українських бойових мистецтв, впровадження їх в суспільне життя.

Основне завдання традиційних українських бойових мистецтв — підготовка козаків-воїнів і спортсменів високої кваліфікації — носіїв українського національного Бойового Звичаю, стійких патріотів — захисників України.

Важливою умовою виконання цього завдання є цілеспрямована підготовка козаків-воїнів, яка передбачає:

- сприяння гармонійному фізичному розвитку і всебічній фізичній підготовці, зміцненню здоров'я студентів;
- підготовку бійців високої кваліфікації, здатних бездоганно діяти в будь-яких умовах бою, а також успішно виступати на спортивних змаганнях;

- підвищення тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічної підготовки;
- підготовку вольових, сміливих, дисциплінованих, наділених бійцівськими якостями козаків;
- підготовку інструкторів і суддів з українського рукопашу.

Методичні рекомендації щодо самостійної роботи студентів з дисципліни “Традиційні козацькі бойові мистецтва” можуть бути успішно реалізовані завдяки органічному поєднанню навчально-тренувальних занять і виконанню самостійних завдань, суворому дотриманню режиму навчань, тренування і відпочинку, планомірному здійсненню профілактично-відновлювальних заходів.

Мета дисципліни — ознайомити студентів з особливостями українських козацьких традиційних бойових мистецтв, світоглядом козака-воїна, патріота України. Вивчаючи дисципліну, студенти повинні засвоїти теоретичні знання щодо традиційних козацьких бойових мистецтв, опанувати їх техніко-тактичні основи, ознайомитись з традиційними козацькими методами фізичного виховання, а також скласти уявлення про традиційну бойову культуру українського народу.

У процесі навчання створюються додаткові можливості удосконалювати:

**фізичну підготовленість** — підвищити основні фізичні рухові якості, збагатити загальну рухову базу, руховий досвід працівника служби безпеки та охоронних структур, навчити його вільно володіти своїм тілом, бути фізично загартованим і легко долати життєві і службові труднощі;

**психологічну підготовленість** — створити і зміцнити систему моральних цінностей, переконань, ідейну стійкість, патріотизм, стійкість духу тощо.

Спеціальна фізична підготовка працівника у навчально-виховних закладах здійснюється у двох напрямках:

- 1) у формі занять з фізичного виховання за державними програмами для навчальних закладів з обов'язковою участю у змаганнях під час проведення спортивно-масової роботи;
- 2) у формі занять із спеціальної фізичної підготовки за темами, передбаченими навчальною програмою дисципліни “Спеціальна фізична підготовка”;

**рукопашний бій** – розучування і тренування підготовчих прийомів (самострахування, підготовка до бою); розучування і тренування основних прийомів (задня підніжка; зв’язування противника; захист від ударів рукою; ногою, звільнення від захвату противника; захист від удару ножом: згори, збоку, знизу, прямо; обеззброювання супротивника під час спроби дістати пістолет, при загрозі пістолетом впритул, спереду, ззаду).

Водночас з вивченням елементів окремих видів спеціальної фізичної підготовки, у процесі занять удосконалюються уміння і навички, набуті студентами на попередніх заняттях з фізичної підготовки.

Логічним сполучним елементом між загальною фізичною підготовкою і спеціальною фізичною підготовкою студентів є державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості до професійної діяльності як працівників служби безпеки та охоронних структур.

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**дисципліни**  
**“ТРАДИЦІЙНІ КОЗАЦЬКІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА”**

№ пор.	Назва змістового модуля і теми	Години
1	2	3
	<b>Змістовий модуль I. Бойові мистецтва в сучасному українському суспільстві</b>	
1	Роль національних бойових мистецтв у сучасному українському суспільстві та системі національного виховання	3
2	Традиція національного фізичного виховання в українському суспільстві	5
3	Бойова культура України-Русі	4
4	Бойові мистецтва в Запорозькій Січі	6
5	Спас – український козацький звичай	4
6	Характерні козацькі казки – закарбований світогляд українського воїна	6

1	2	3
	<b>Змістовий модуль II. Організація заходів з національних бойових мистецтв</b>	
7	Суть національних свят, обрядів, звичаїв у традиції українських національних бойових мистецтв	6
8	Гігієна, загартування, лікарський контроль і самоконтроль	4
9	Місце занять, обладнання та інвентар	5
10	Здоровий спосіб життя	5
11	Організація спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв	6
Разом годин: 54		

### **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЗМІСТУ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

Основним завданням для студентів у поглибленні знань при проведенні самостійної роботи є відпрацювання необхідних тем дисципліни, викладених у даних методичних рекомендаціях.

До переліку додаткової літератури необхідно включати не тільки основні підручники і навчальні посібники, а й нові видання. З виданням нової навчальної літератури, зокрема у видавництві МАУП, і надходженням її до бібліотеки необхідно оновлювати список рекомендованої літератури шляхом внесення змін і доповнень до робочої програми.

**ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**  
*з дисципліни*  
**“ТРАДИЦІЙНІ КОЗАЦЬКІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА”**

**Змістовий модуль І. Бойові мистецтва в сучасному  
українському суспільстві**

**Тема 1. Роль національних бойових мистецтв у сучасному  
українському суспільстві та системі національного  
виховання**

1. Роль національних бойових мистецтв у сучасному українському суспільстві та системі національного виховання.
2. Бойові мистецтва народів світу, їх вплив на національні культури.
3. Соціальні причини поширення воїнської культури серед населення України-Русі.
4. Сучасний розвиток та становище українських національних бойових мистецтв, їх вплив на українське суспільство та систему національного виховання.

*Література:* основна [1; 3; 5; 7; 10; 12; 13; 15–17; 21–24];  
додаткова [1; 2; 5; 12; 14; 18]

**Питання для самоконтролю**

1. Роль національних бойових мистецтв у сучасному українському суспільстві та системі національного виховання.
2. Як впливають бойові мистецтва народів світу на їх національні культури?
3. Назвіть соціальні причини поширення воїнської культури серед населення України-Русі.
4. Розкрийте питання сучасного розвитку та становище українських національних бойових мистецтв, їх вплив на українське суспільство та систему національного виховання.

**Теми рефератів**

1. Національні бойові мистецтва у сучасному українському суспільстві та системі національного виховання.
2. Вплив бойових мистецтв народів світу на їх національні культури.
3. Українські національні бойові мистецтва, їх сучасний розвиток, становище, вплив на українське суспільство та систему національного виховання.

## **Тема 2. Традиція національного фізичного виховання в українському суспільстві**

1. Суть традиції національного фізичного виховання України.
2. Форми та методи національного фізичного виховання.
3. Особливості традиції національного фізичного виховання України.
4. Роль і місце національних бойових мистецтв у системі національного фізичного виховання в Україні.

*Література:* основна [1; 4; 5; 7; 12; 13; 15; 17; 21; 24];  
додаткова [4; 6; 8; 14]

### **Питання для самоконтролю**

1. Розкрийте суть традицій національного фізичного виховання України.
2. Які є форми та методи національного фізичного виховання?
3. Традиції національного фізичного виховання України, їх особливості.
4. Роль і місце національних бойових мистецтв у системі національного фізичного виховання в Україні.

### **Теми рефератів**

1. Традиції, форми та методи національного фізичного виховання України.
2. Роль і місце національних бойових мистецтв у системі національного фізичного виховання в Україні.
3. Особливості традицій національного фізичного виховання України.

## **Тема 3. Бойова культура України-Русі**

1. Бойові мистецтва народів світу, вплив на них орієнтської культури.
2. Бойова традиція давніх слов'ян.
3. Відомості давніх істориків про бойовий хист і вміння слов'ян.
4. Бойове мистецтво волхвів.
5. Традиція бойового мистецтва простолюдинів-воїнів.
6. Княжа дружина.
7. Вплив варягів на розвиток військового мистецтва Русі.



8. Бояри — родові воїни.
9. Князі, їх виховання як воїнів.
10. Воїнські звичаї давніх слов'ян.

*Література:* основна [1; 4; 5; 7; 9; 10; 12; 13; 15–17; 21–24; 27];  
додаткова [5; 12; 15]

### **Питання для самоконтролю**

1. Розкажіть про бойові мистецтва народів світу, вплив на них оріянської культури.
2. Дайте характеристику бойової традиції давніх слов'ян.
3. Історичні відомості давніх істориків про бойовий хист і вміння слов'ян.
4. Розкажіть про бойове мистецтво волхвів.
5. Традиція бойового мистецтва простолюдинів-воїнів.
6. Княжа дружина.
7. Вплив варягів на розвиток військового мистецтва Русі.
8. Бояри — родові воїни.
9. Виховання князів — підготовка їх як воїнів.
10. Які воїнські звичаї давніх слов'ян Ви знаєте?

### **Теми рефератів**

1. Воїнські звичаї та бойова традиція давніх слов'ян. Відомості давніх істориків про бойовий хист і вміння слов'ян.
2. Військове виховання дітей вищих прошарків суспільства: боярів, князів.
3. Вплив варягів на розвиток військового мистецтва Русі.
4. Бойові мистецтва народів світу, вплив на них оріянської культури.

### **Тема 4. Бойові мистецтва в Запорозькій Січі**

1. Згадки про воїнську доблесть і вміння запорожців істориків, сучасників.
2. Розклад дня запорозького козака.
3. Молодики, джури, козаки.
4. Козацькі роди — носії Бойового Звичаю.
5. Січові школи, система навчання.
6. Змагання козаків у Запорозькій Січі.

7. Характерництво запорожців, вплив характерників на Бойовий Звичай козацтва.
8. Пластуни — еліта запорозького козацтва.
9. “Спас”, Бойовий гопак та інші козацькі системи вишколу воїна.

*Література:* основна [3; 6–8; 14; 16; 20–24];  
додаткова [8; 9; 11; 18]

### **Питання для самоконтролю**

1. Історичні відомості про воїнську доблесть і вміння запорожців істориків, сучасників.
2. Загальна характеристика розкладу дня запорозького козака.
3. Молодики, джури, козаки.
4. Носії Бойового Звичаю — Козацькі роди.
5. Система навчання у Січовій школі.
6. Характерництво запорожців, вплив характерників на Бойовий Звичай козацтва.
7. Еліта запорозького козацтва — пластуни.
8. Роль козацьких родів, як носіїв Бойового Звичаю.
9. Козацькі системи вишколу воїна: “Спас”, Бойовий гопак та ін.

### **Теми рефератів**

1. Історичні відомості про воїнську доблесть і вміння запорожців істориків та сучасників.
2. Козацькі роди — носії Бойового Звичаю. Січові школи, система навчання. Розклад дня запорозького козака.
3. “Спас”, Бойовий гопак та інші козацькі системи вишколу воїна.
4. Роль, характеристика та суть змагань козаків у Запорозькій Січі.

### **Тема 5. Спас — український козацький звичай**

1. Назва бойового мистецтва “Спас”.
2. Витоки бойового мистецтва “Спас”.
3. Види Спасу.
4. Спас як шлях пізнання буття воїна.
5. Духовні скарби Спасу.
6. Принципи бойового мистецтва “Спас”.
7. Спас — система виживання людини в природі.
8. Спас — шлях всебічного розвитку людини.

*Література:* основна [22–24];  
додаткова [8; 11; 14]

### Питання для самоконтролю

1. Звідки походить назва бойового мистецтва “Спас”?
2. Витоки бойового мистецтва “Спас”.
3. Які існують види Спасу?
4. Спас як шлях пізнання буття воїна.
5. Духовні скарби Спасу.
6. Бойове мистецтво “Спас”, його принципи.
7. Спас як система виживання людини в природі.
8. Спас як шлях всебічного розвитку людини.

### Теми рефератів

1. Назва та витоки бойового мистецтва “Спас”, його види.
2. Шлях пізнання буття воїна через Спас. Духовні скарби Спасу.
3. Принципи бойового мистецтва “Спас”.
4. Спас як система виживання людини в природі, як шлях всебічного розвитку людини.

### ***Тема 6. Характерні козацькі казки — закарбований світогляд українського воїна***

1. Давньоукраїнські казки, їх вплив на світогляд українського народу.
2. “Котигорошко” — казка-методика виховання козака-воїна.
3. Воїнські казки українського народу, їх вплив на формування психології майбутнього воїна.
4. Важливість першопочатку істинності казки, шкідливість перекручування переказу, казки.

*Література:* основна [3; 14; 20; 24; 27];  
додаткова [8; 11; 14]

### Питання для самоконтролю

1. Як впливають давньоукраїнські казки на світогляд українського народу?
2. Загальні засади виховання козака-воїна у казці-методиці “Котигорошко”.
3. Вплив казок українського народу на формування психології майбутнього воїна.
4. Важливість першопочатку істинності казки, шкідливість перекручування переказу, казки.

## Теми рефератів

1. Давньоукраїнські казки, їх вплив на світогляд українського народу.
2. Воїнські казки українського народу, їх вплив на формування психології майбутнього воїна. “Котигорошко” — казка-методика виховання козака-воїна.
3. Значення істинності оригіналу казки, переказу, шкідливість їх перекручування.

## Змістовий модуль II. Організація заходів з національних бойових мистецтв

### ***Тема 7. Суть національних свят, обрядів, звичаїв у традиції українських національних бойових мистецтв***

1. Основні свята українського народу, їх зв'язок з природою, космосом.
2. Відображення світогляду українського народу в національних святах, обрядах.
3. Народний календар у традиціях українських національних бойових мистецтв.

*Література:* основна [1; 2; 5; 16; 17; 22–24];  
додаткова [8; 12; 14]

### **Питання для самоконтролю**

1. Зв'язок з природою, космосом, основні свята українського народу.
2. Як відображається світогляд українського народу в національних святах, обрядах?
3. Народний календар у традиціях українських національних бойових мистецтв.

## Теми рефератів

1. Основні свята українського народу, їх зв'язок з природою, космосом, їх вплив на духовність українців.
2. Національні свята, обряди, їх відображення у світогляді українського народу.
3. Значення народного календаря в традиціях українських національних бойових мистецтв.

## **Тема 8. Гігієна, загартування, лікарський контроль і самоконтроль**

1. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять і змагань.
2. Обмеження в часі і заборона до занять українським рукопашем.
3. Причини травм, їх профілактика.
4. Використання природних факторів з метою зміцнення здоров'я, загартування організму.
5. Поняття про тренованість і спортивну форму.
6. Значення масажу, самомасажу, види масажу.
7. Особиста гігієна.
8. Відмова від шкідливих звичок.
9. Гігієна в побуті.
10. Правильне харчування.
11. Лікарський контроль і самоконтроль.
12. Перша медична допомога при травмах, нещасних випадках.
13. Дисципліна і поведінка під час навчально-тренувальних занять змагань з метою попередження травматизму і нещасних випадків.

*Література:* основна [11; 18; 19; 24–26];  
додаткова [1; 2; 4; 6; 8; 9; 11; 14]

### **Питання для самоконтролю**

1. Які гігієнічні вимоги до місць проведення занять і змагань?
2. Обмеження в часі і заборона до занять українським рукопашем.
3. Причини травм, їх профілактика.
4. Використання природних факторів з метою зміцнення здоров'я, загартування організму.
5. Розкрийте поняття про тренованість і спортивну форму.
6. Яке значення масажу, самомасажу, види масажу?
7. Особиста гігієна.
8. Відмова від шкідливих звичок.
9. Гігієна в побуті.
10. Користь правильного харчування.
11. Перша медична допомога при травмах, нещасних випадках.
12. Дисципліна і поведінка під час навчально-тренувальних занять і змагань з метою попередження травматизму і нещасних випадків.
13. Лікарський контроль і самоконтроль.

## Теми рефератів

1. Використання природних факторів з метою зміцнення здоров'я і загартування організму.
2. Гігієна в побуті та особиста гігієна. Відмова від шкідливих звичок.
3. Дисципліна і поведінка під час навчально-тренувальних занять і змагань з метою попередження травматизму і нещасних випадків.
4. Причини травм та нещасних випадків, їх профілактика, перша медична допомога. Лікарський контроль і самоконтроль.

### **Тема 9. Місце занять, обладнання та інвентар**

1. Місце для занять українським рукопашем.
2. Обладнання місця заняття.
3. Інвентар для навчально-тренувальних занять і змагань.

*Література:* основна [11; 16; 18; 19; 24–26];  
додаткова [1–3; 5; 8; 14]

### **Питання для самоконтролю**

1. Місце для занять українським рукопашем.
2. Дайте характеристику правильного обладнання місця заняття.
3. Який інвентар для навчально-тренувальних занять і змагань Ви знаєте?

## Теми рефератів

1. Заняття українським рукопашем, місце для нього.
2. Обладнання місця заняття українським рукопашем.
3. Інвентар для навчально-тренувальних занять і змагань.

### **Тема 10. Здоровий спосіб життя**

1. Поняття про здорове.
2. Поняття про здоровий спосіб життя.
3. Поняття “здорова людина” за козацьким світоглядом “Спас”.
4. Фізичне здоров'я.
5. Енергетичне здоров'я.
6. Духовне здоров'я.
7. Рухова активність.
8. Основи загартування.

9. Методи очищення організму.
10. Активна і пасивна форми відпочинку.
11. Дихальні вправи.
12. Методи відновлення.

*Література:* основна [16; 17; 22–25];  
додаткова [1; 2; 5; 8; 12; 14]

### **Питання для самоконтролю**

1. Розкрийте поняття про здоров'я.
2. Дайте визначення здорового способу життя.
3. Поняття “здорова людина” за козацьким світоглядом “Спас”.
4. Фізичне здоров'я.
5. Духовне здоров'я.
6. Яке значення рухової активності?
7. Основи загартування.
8. Енергетичне здоров'я.
9. Які методи очищення організму Ви знаєте?
10. Активна і пасивна форми відпочинку.
11. Дихальні вправи.
12. Методи відновлення.

### **Теми рефератів**

1. Зв'язок фізичного та духовного здоров'я.
2. Здоровий спосіб життя: рухова активність, методи очищення організму, загартування.
3. Активна і пасивна форми відпочинку.
4. Значення дихальних вправ. Методи відновлення.

### ***Тема 11. Організація спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв***

1. Форми і методи організації спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв.
2. Характер і способи проведення змагань.
3. Управління та фінансовий менеджмент спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв.

*Література:* основна [11; 18; 19];  
додаткова [1; 2; 5; 14]

### **Питання для самоконтролю**

1. Форми організації спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв.
2. Методи організації спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв.
3. Характер і способи проведення змагань.
4. Управління та фінансовий менеджмент спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв.

### **Теми рефератів**

1. Організація спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв, її форми і методи.
2. Характер і способи проведення змагань.
3. Спортивно-масові роботи, управління та фінансовий менеджмент в системі національних бойових мистецтв.

### **МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

Активна самостійна робота студентів можлива лише за наявності серйозної та стійкої мотивації. Найпотужніший мотивуючий фактор — підготовка до подальшої ефективної професійної діяльності. Активізують самостійну роботу також такі фактори:

1. Корисність роботи, що виконується.
2. Участь студентів у творчій діяльності
3. Інтенсивна педагогіка, що передбачає введення у навчальний процес активних методів навчання.
4. Використання мотивуючих факторів контролю знань (накопичувальна система оцінювання знань, рейтинг).
5. Індивідуалізація завдань, які виконуються в аудиторії та в позааудиторний час, постійне їх оновлення.
6. Особистість викладача. Викладач може бути прикладом для студента як професіонал і творча особистість.

Основне завдання організації самостійної роботи — навчити студентів свідомо та самостійно працювати спочатку з навчальним матеріалом, а потім відпрацювання бойових мистецтв практично. Закласти основи самоорганізації та самовиховання, сформувати уміння та навички постійно підвищувати свою силу, спритність, витривалість, бути фізично загартованим.



При вивченні даної дисципліни організація самостійної роботи студентів — це єдність трьох взаємопов'язаних форм:

1. Аудиторна самостійна робота.
2. Позааудиторна робота.
3. Практична робота.

### ***ВКАЗІВКИ ДО НАПИСАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ***

Контрольна робота повинна відображати окремі теоретико-практичні проблеми з відповідної дисципліни і виконуватися після вибору студентом тієї чи іншої теми (завдання). Зважаючи на специфічні особливості навчальної дисципліни, контрольна робота виконується в формі теоретико-практичного опису у стилі реферату або контрольного завдання (в якому розв'язується конкретна ситуація). В окремих випадках дозволяється поєднання двох форм контрольної роботи.

Контрольна робота у формі завдання з відповідної навчальної дисципліни є логічно сформульованим і поставленим в проблемному плані конкретним науковим завданням, що виражається в пошуку можливих варіантів і шляхів його розв'язання.

Незважаючи на різноманітність контрольних завдань, обумовлених специфікою відповідних навчальних дисциплін, алгоритм їх виконання виглядає таким чином:

- 1) уточнення завдання, виявлення необхідних джерел для роботи над ним;
- 2) виявлення тенденцій розвитку процесів, що впливають із завдання, їх теоретичне обґрунтування та оцінка;
- 3) здійснення конкретного розв'язання завдання (власний варіант), його пояснення та інтерпретація;
- 4) формулювання висновків з викладенням прогнозу розвитку процесу (явища) в перспективі.

Контрольна робота виконується студентами самостійно. Вона повинна бути викладена логічно та технічно правильно оформлена. Робота пишеться чітким і розбірливим почерком, допускається також друкований або комп'ютерний її варіант. На кожній сторінці повинні бути поля, а сторінки пронумеровані. Обсяг контрольної роботи у формі реферату не повинен перевищувати 12–18 сторінок, а у формі контрольного завдання — 3–5 сторінок. У кінці роботи вміщується список використаних літературних джерел, ставиться підпис студента і дата виконання.

## Зразок оформлення титульної сторінки контрольної роботи

Індекс групи \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я, по батькові студента \_\_\_\_\_

Домашня адреса \_\_\_\_\_

Найменування організації, посада \_\_\_\_\_

### Контрольна робота

з дисципліни: \_\_\_\_\_

за темою (розділом навчального плану): \_\_\_\_\_

Прізвище та ініціали викладача \_\_\_\_\_

МАУП

Київ 200\_

**Приклад складання плану контрольної роботи  
реферативного типу**

**ПЛАН КОНТРОЛЬНОЇ (РЕФЕРАТИВНОЇ) РОБОТИ**

з теми “Здібності керівника та його авторитет”

Вступ.....	3
1. Здібності керівника та їх характеристика	
а) професійно-психологічна підготовленість.....	4
б) організаторські здібності.....	7
в) педагогічні здібності .....	10
2. Авторитет керівника в колективі	
а) вплив авторитету на ефективність керівництва .....	12
б) риси особистості авторитетного керівника .....	14
в) шляхи формування авторитету .....	15
Висновки.....	18
Список літератури.....	19

***Виклад змісту контрольної роботи***

Зібраний, вивчений і опрацьований матеріал з теми викладається відповідно до запропонованого плану контрольної роботи, кожен розділ починається з нової сторінки.

Сторінки нумеруються у правому верхньому куті. Таблиці, схеми, рисунки повинні мати назву. На конкретні дані з першоджерел робляться посилання.

Із додержанням перелічених вимог контрольна робота подається на факультет заочної (дистанційної) форми навчання Міжрегіональної Академії управління персоналом згідно з графіком.

**ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

1. Техніка пересування в стійках рукопашного бою.
2. Комплекс захисних блоків на місці й у русі.
3. Прямий удар кулаком (траекторне виконання на місці та у русі).
4. Удари основою кулака (траекторне виконання на місці та у русі).
5. Удари тильним боком кулака.
6. Удари основою долоні.
7. Удари ребром долоні.

8. Удари ліктем збоку, знизу, убік, зверху вниз, назад.
9. Прямий проникний удар ногою вперед.
10. Прямий висхідний удар носком ноги.
11. Проникний удар ногою убік.
12. Проникний удар ногою назад.
13. Круговий удар ногою збоку (на нижньому і середньому рівнях).
14. Заламування руки за спину нирком.
15. Заламування руки за спину замком.
16. Заламування руки за спину підбивом знизу.
17. Заламування руки за спину при підході ззаду.
18. Важіль ліктя вгору через передпліччя.
19. Важіль пальців і зап'ястя.
20. Удушення плечем і передпліччям.
21. Удушення передпліччям при захопленні голови під пахву.
22. Задущливі захоплення в положенні лежачи.
23. Кидок захопленням двох ніг попереду.
24. Кидок захопленням двох ніг позаду.
25. Задня підніжка.
26. Обхват із захопленням ноги.
27. Передня підніжка.
28. Кидок через спину.
29. Кидок сторчка.
30. Навчально-бойовий комплекс ударної і захисної техніки.
31. Способи надягання наручників.
32. Способи зв'язування правопорушника.
33. Прийом захисту від прямого удару кулаком.
34. Прийом захисту від удару кулаком збоку.
35. Прийом захисту від удару ногою.
36. Прийом захисту від захоплення за зап'ястя.
37. Прийом захисту від захоплення за однойменну руку.
38. Прийом захисту від захоплення обох рук.
39. Прийом захисту від захоплення за руки позаду.
40. Прийом захисту від захоплення за горло.
41. Прийом захисту від захоплення за шию.
42. Прийом захисту від обхвату корпусу попереду.
43. Прийом захисту від обхвату корпусу позаду.
44. Прийом захисту від захоплення за ноги.
45. Прийом захисту від удару предметом зверху.

46. Прийом захисту від удару палицею навідмаш.
47. Прийом захисту від удару палицею збоку.
48. Прийом захисту від загрози ножем, приставленим до горла.
49. Прийом захисту від загрози ножем, приставленим до корпусу.
50. Прийом захисту від удару ножем зверху.
51. Прийом захисту від удару ножем навідмаш.
52. Прийом захисту від удару ножем знизу.
53. Прийом захисту від прямого тичкового удару ножем.
54. Прийом захисту від ударів бритвою.
55. Прийом захисту від погрози пістолетом попереду.
56. Прийом захисту від погрози пістолетом збоку (упритул).
57. Прийом захисту від погрози пістолетом позаду.
58. Прийоми відходу з лінії прицілювання.
59. Прийоми захисту від нападу двох супротивників.
60. Демонстрація персональної техніки рукопашного бою у вигляді “бою з тінню” упродовж двох хвилин.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ** *з дисципліни* **“ТРАДИЦІЙНІ КОЗАЦЬКІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА”**

Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни “Традиційні козацькі бойові мистецтва” регламентують також набуття фізичної підготовки, що сприяла б опануванню спеціальними навичками і здібностями.

**Заходи фізичного впливу.** Вивчення способів фізичного впливу проводиться з метою формування навичок самозахисту, обеззброювання і затримання осіб, які порушують громадський порядок, загрожують особистій безпеці громадян і правоохоронців. Вони спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативи, впевненості у своїх силах.

Заходи фізичного впливу включають рукопашний бій, самбо (самозахист без зброї), дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші види бойових єдиноборств. Виконання будь-якого прийому завершується затримкою “порушників”, одяганням наручників або зв’язуванням, обшуком і конвоюванням.

Заняття проводяться в залі зі спеціальним покриттям (килим для боротьби, татамі) і боксерським або борцівським спорядженням, на

спеціально підготовленому майданчику з піском чи тирсою, а також на місцевості.

Крім того, передбачено заняття на спеціальних полігонах з моделюванням конкретної ситуації (вулиця, квартира, кабінет, транспортний засіб і т. п.).

У НФП міститься орієнтовна програма заходів фізичного впливу, умови і правомірність їх застосування, техніка їх опанування і заходи безпеки при вивченні прийомів. Вона включає:

- підготовчі і спеціальні вправи;
- удари і захист від них;
- удари руками та ногами, захист від них;
- кидки і прийоми боротьби лежачи;
- захисні дії від погрози холодною зброєю;
- захисні дії від погрози вогнепальною зброєю;
- звільнення від захватів рук, ніг, голови, шиї, одягу, спеціальні засоби, а також від обхватів тулуба;
- засоби транспортування затриманого;
- подолання смуги перешкод.

Зміст занять, методика вивчення техніки прийомів фізичного впливу аналогічні викладеним у навчальній програмі з цієї дисципліни. Проте слід зазначити, що проведення прийомів тут відрізняються більшою інтенсивністю і контактністю, оскільки більшість прийомів не тільки позначається, як це мало місце під час їх вивчення студентами, а виконуються по-справжньому. Потрібно ще додати, що основна увага приділяється доведенню виконання прийомів і контрприймів до автоматизму, бо від цього, власне, залежить життя і здоров'я працівників служби безпеки і охоронних структур.

Заняття з подолання смуги перешкод також відрізняються, оскільки вони спрямовані на формування професійно-прикладних навичок і комплексного розвитку фізичних якостей, виховання психологічної стійкості, оперативного мислення, впевненості у своїх силах, сміливості й рішучості. Якщо подолання перешкод було спрямоване на підготовку функціональних систем організму й опорно-рухового апарату студентів до навантаження і розглядалося одним з прикладних елементів загальної фізичної підготовки, то тепер воно має яскраво виражене професійно-прикладне спрямування.

До програми занять з подолання смуг перешкод входять (нормативи подолання смуг перешкод наведено в додатку):

- загальна смуга перешкод (ЗСП) для майбутніх співробітників службово-посадової категорії № 1;
- спеціальна смуга перешкод (ССП) для співробітників службово-посадових категорій № 2 і 3;
- смуга перешкод для кінологів (СПК);
- смуга перешкод для пожежників (СПП);
- спеціальні вправи (для пожежників, кінологів та ін.)

### ***Долання смуг перешкод***

1. Лінія старту — місце метання гранати позначається прямокутником 3×1 м.
2. Майданчик для встановлення гирі — квадрат 1,5×1,5 м.
3. “Пеньки” — десять дерев’яних перешкод, що мають форму зрізаного конуса (їх висота — 30 см; діаметр нижньої основи — 50 см, а верхньої — 35 см — десять покришок від автомобіля), — встановлюються один від одного на відстані 1,5 м за кроковим принципом.
4. “Канави” — позначається прямокутником 3×2 м.
5. “Ціль” — коло діаметром 1,25 м, у центрі якого встановлюється прапорець білого кольору висотою 50 см.
6. Майданчик для човникового бігу позначається двома поперечними лініями довжиною 3 м, відстань між якими — 10 м.
7. “Зруйнована драбина” складається з чотирьох перешкод довжиною 1,5 м, висотою відповідно 0,7; 0,8; 0,9 і 0,6 м, що встановлюються одна від одної на відстані 1,5 м. Переріз брусів, з яких виготовляються перешкоди, дорівнює 10×10 см.
8. Лінія фінішу завдовжки 3 м.

#### ***Примітка.***

Лінії на смузі перешкод шириною 5 см наносяться білою фарбою.

### ***Порядок подолання загальної смуги перешкод***

Дистанція 60 м. Виконується без зброї, форма одягу № 3. Старт дається з положення “висока стійка”. За командою “Руш!” або за пострілом стартового пістолета студент повинен:

- підняти гранату вагою 700 г із землі і кинути її в “ціль”, що знаходиться на відстані 25 м, не переступаючи лінії старту; якщо перша граната не влучила в ціль, продовжити спроби до влучання в ціль, але не більше трьох разів;

- підбігти до місця з гирями, підняти гирю необхідну кількість разів;
- подолати перешкоду “пеньки”;
- перестрибнути через перешкоду “канаву”;
- пробігти 10 разів по 10 м (у сумі 100 м, біг човниковий) у межах майданчика, визначеного на смузі перешкод лініями;
- подолати чотири перешкоди “зруйнована драбина”, послідовно перестрибуючи першу і третю і проповзаючи під другою і четвертою;
- перетнути лінію фінішу.

#### *Примітки.*

1. Вправа вважається виконаною, якщо співробітник:
  - влучив у ціль хоча б однією з трьох гранат;
  - підняв необхідну кількість разів гирю;
  - подолав усі перешкоди у встановленому порядку і не вийшов за межі нормативу.
2. У випадку неподолання будь-якої перешкоди дозволяється використувати дві додаткові спроби для її подолання.
3. Гирі дозволяється піднімати двома руками (або предмет такою ж вагою).
4. Подолання смуги перешкод виконується студентами по черзі з окремим стартом.
5. Перешкоди дозволяється встановлювати на прямій або коловій дистанції. В останньому випадку старт і фініш обладнуються окремими.

#### ***Вимоги до підготовки щодо виконання вправ з козацьких бойових мистецтв***

Як уже зазначалось, у Навчальній програмі цієї дисципліни чітко викладені умови виконання вправ з козацьких бойових мистецтв. Основним є те, що виконання будь-якої вправи не дозволяється починати двічі поспіль, бо тоді ця вправа вважається невиконаною.

Розглянемо умови виконання основних (обов'язкових) вправ.

**Підтягування на перекладині.** Виконується на горизонтальному брусі або перекладині діаметром 2–3 см. В. п. — вис на прямих руках, хватом зверху (долонями вперед), без розгойдувань і ривків, не торкаючись ногами землі (підлоги). Положення вису фіксується щораз протягом 1–2 с.



За командою “Вправу почи-НАЙ!” особа, що виконує вправу, згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладноюю. Потім вона повністю випрямляє руки, опускаючись в положення вису. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Допускається згинання, розведення, схрещування ніг і відхилення тіла від нерухомого положення. Забороняється розгойдуватися і робити зайві рухи ногами для допомоги собі. Час на виконання вправи необмежений, результат виконання вправи — кількість підтягувань.

*Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.* Виконується на горизонтальній площині (килимі або підлозі). В. п. — лежачи в упорі, руки прямі на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп спираються на підлогу.

За командою “Вправу почи-НАЙ!” виконавець починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Вправа вважається виконаною, якщо тулуб піднято на повністю випрямлені руки. Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, змінювати положення тулуба і ніг, довго перебувати у в. п. та із зігнутими руками понад 3 с, лягати на підлогу, розгинати і згинати руки по черзі або не з повною амплітудою. Час на виконання вправи необмежений, результат виконання вправи (умови виконання вправ наведені в п. 12.3 НФП) — кількість разів виконання вправи.

*Комплексна силова вправа.* Виконується на горизонтальній площині (килимі, підлозі). На виконання вправи дається одна хвилина. В. п. — лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тулуба (або розміщені на потиличній частині голови, пальці переплетені), ноги випрямлені і зафіксовані, п'яти і коліна зімкнуті.

За командою “Вправу почи-НАЙ!” студент протягом перших 30 с виконує максимальну кількість підйомів тіла вперед, торкаючись пальцями рук пальців ніг (або ліктями колін). Під час виконання підйомів тіла вперед при поверненні дозволяється незначне згинання ніг. При цьому потрібно також торкатися підлоги лопатками. Через 3 с за командою “Час!” студент приймає положення в упорі лежачи і без паузи для відпочинку протягом наступних 30 с виконує згинання і розгинання рук до команди “Стій!” Результат — загальна кількість підйомів тіла та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хв.

*Гімнастично-силовий комплекс.* Виконується на горизонтальному брусі або перекладині. В. п. — положення зависання на перекладині.

За командою “Вправу почи-НАЙ!” студент послідовно виконує підтягування, підйом переворотом, потім опускається в положення вису на перекладині, виконує вихід силою на обидві руки, знову опускається в положення вису і завершує комплекс підняттям ніг до перекладини з положення вису. Комплекс виконується багаторазово за один підхід до снаряда без обліку часу. Результат виконання вправи — кількість виконаних комплексів.

*Біг на дистанції:* короткі — 100 м, середні — 800–1500 м, довгі — 3000 м і більше. Вправи виконуються на рівній біговій доріжці з вимірною дистанцією в складі групи не більше 10 осіб.

За командою “На старт” виконавці входять на стартову лінію в положенні високого або низького старту і чекають на сигнал або команду. За пострілом стартера (або за командою “РУШ!”) вони повинні якнайшвидше подолати дистанцію. У разі необхідності дозволяється переходити на ходьбу. Результатом виконання вправи є час з точністю до десятої частки секунди на короткі і до секунди — на середній і довгі дистанції.

*Крос* проводиться на місцевості відповідно до умов бігу на довгі дистанції. Старт і фініш для зручності обладнують в одному місці або поруч. Дистанцію для кросу визначають, як правило, від 3000 до 5000 м. Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

*Човниковий біг* (10×10 м). Проводиться на рівному майданчику з розміченими лініями старту і поворотів через кожні 10 м.

З положення високого старту за командою “РУШ!” студент пробігає 10 м, торкається ногою лінії повороту, розвертається кругом і таким же способом пробігає ще 9 відрізків по 10 м. Доріжка для човникового бігу повинна бути рівною, перебувати у належному стані і неслизькою. Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

*Стрибки в довжину* з місця виконуються на горизонтальній місцевості, на покритті або підлозі з розміткою в сантиметрах.

Студент стає носками до лінії, відводить руки назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, і стрибає якомога далі. Місця відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні. Результат — дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб,

*Метання гранати* в ціль з місця і в русі на дальність виконується без нормативів.

*Плавання.* Заняття з плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймах, водних станціях, у закритому і відкритому басейнах при температурі води не нижче +18 °С, а повітря — не нижче +20 °С, обов'язково починаються і закінчуються перевіркою наявності особового складу.

Пливти можна будь-яким стилем і змінювати його під час долаття дистанції. Можна робити зупинки на воді, але не дозволяється пересуватися по дну ногами чи користуватися допоміжними засобами. Результат — час подолання дистанції з точністю до секунди.

*Марш-кидки* проводяться на пересічній місцевості з розміченими лініями старту і фінішу. Старт і фініш для зручності обладнуються в одному місці або поруч. Кожен співробітник повинен бути в повсякденній сезонній формі одягу і мати при собі табельну зброю (автомат), протигаз, сумку з магазинами, спорядженими навчальними патронами, саперну лопатку. Зброя під час усього періоду виконання вправи — на запобіжнику.

*Старт* — індивідуальний, груповий або загальний. Індивідуальний старт студенти беруть одноосібно з інтервалом в 1 хв; груповий — по 2–10 осіб з інтервалом 3 хв для кожної групи; загальний — підрозділами з інтервалом 10 хв. Перед стартом перевіряється наявність зброї, спорядження і форми одягу. Якщо до старту недоліки в озброєнні, спорядженні, формі одягу, виявлені перевіркою, не усунуто, старт затримується до повного їх усунення. При цьому час, витрачений на усунення недоліків, включається в час виконання марш-кидка.

Кожен студент за командою “РУШ!” повинен подолати дистанцію марш-кидка самостійно, у тому числі під час групового чи загального старту. Весь особовий склад повинен бути на фініші зі зброєю, спорядженням і у формі одягу, в якій стартував. Результат — час з точністю до секунди.

*Лижна підготовка.* Лижні гонки на різні дистанції (1000, 3000, 5000 м) із загального або роздільного старту проводяться на будь-якій місцевості. Старт і фініш можуть обладнуватися для зручності в одному місці. Результат — час подолання дистанції з точністю до секунди.

## **КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ**

1. Стьйки — вершник, свічка, рамка, лук, лошак, кінь, сокіл, журавель, плуг, скрут, присяд, прилад. Швидкі і впевнені переміщення.
2. Удари руками (стусани): прямий, молот, дзига, коса, крюк, вихлист.
3. Удари ногами: копняки — прямий, боковий; тинки — внутрішній, зовнішній, з поворотами на 180°, 360°, підсікання, передня і задня мітла, полоз, лошак, здриг (коліном).
4. Падіння: вперед, назад, убік; самоперекиди: вперед, назад, через плече, убік.
5. Кидкова техніка: 7 кидків — клумак, перетуп, млин, осадка, візок, підсікання, скрут.
6. Техніка козацького танцю: переміщення, павучки, повзунці, метелиця, мітла, колесо, жабка, чорт, шупак, розніжка, коза, лошак, бочка, сокіл, пережат. Вміти танцювати елементи гопака.
7. Спеціальні комплексні вправи: 4 вправи комплексу “Кремінь”, 7 вправ комплексу “Гойдок”.

## **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

### *Основна*

1. *Адамович Г. З.* Белорусские асилки. — Минск: НОГ, 1993.
2. *Верховинець В. М.* Теорія українського народного танцю. — К.: Муз. Україна, 1990. — 150 с
3. *Героїчний* епос українського народу: Навч. посіб. / Упор. та прим. О. М. Таланчук, Ф. С. Кислого. — К.: Либідь, 1993.
4. *Жуковський А., Субтельний О.* Нарис історії України. — Львів: Вид-во НТШ, 1991. — 230 с.
5. *Лларіон*, митрополит. Дохристиянські вірування українського народу. — К.: АТ “Обереги”, 1991. — 424 с.
6. *Костомаров Н. И.* Исторические произведения. — К.: Лыбидь, 1990. — 736 с.
7. *Крип'якевич І. П.* Історія України. — Львів: Світ, 1990. — 520 с.
8. *Крип'якевич І., Гнаткевич Б.* Історія українського війська. — Львів: Світ, 1992. — 342 с.

9. *Лаєров В. В., Шапошников Ю. В.* Истоки богатырства. Секреты атлетизма. — М.: Мол. гвардия, 1989. — 284 с.
10. *Лукашев М. К.* И были схватки боевые... // Физкультура и спорт. — 1990.
11. *Мазур А. Г.* Классическая борьба. — М.: Воениздат, 1972. — 192 с.
12. *Медведев А. К.* Кунг-фу: Формы Шоу-Дао: истоки искусства Ниндзя. — М.: СП “Вся Москва”, 1991. — 168 с.
13. *Мозолєвський Б. М.* Скiфський степ. — К.: Наук. думка, 1983. — 98 с.
14. *Новицький Я. П., Сокульський А. Л., Шевченко В. Л.* Народна пам'ять про козацтво. — Запорiжжя, 1991. — 128 с.
15. *На рiках* вавилонських: З найдавніших лiт Шумеру, Вавилону, Палестини. — К.: Днiпро, 1991. — 398 с
16. *Штат В.* Бойовий гопак. — Львiв: Гал. сiч, 1994.
17. *Плачинда С.* Словник давньоукраїнської мiфологiї. — К.: Укр. письм., 1993. — 48 с.
18. *Притула О.* Авторська навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкiл з українського бойового мистецтва “Спас”. — Запорiжжя: Шк. запорiз. традиц. козацького бойового мистецтва “Спас”, 1998.
19. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника боротьби лежачого нападення. — М.: Фис, 1992.
20. *Савур-Могилу.* Легенди i перекази Нижньої Наддiнiпряничини / Упоряд. i авт. прим. В. А. Чабаненко. — К.: Днiпро, 1990. — 261 с.
21. *Сiчинський В.* Чужинцi про Україну. — Львiв: Слово, 1991. — 96 с
22. *Скульський А., Чубенко В.* Спас. Таємна наука українського козацтва. — Миколаїв: МФ КСУ — АТ “ВІАГРО”, 1997.
23. *Скульський А.* СПАС. — Миколаїв: Приват-Полiграфiя, 1997.
24. *Спас* — Український звичай: Альманах. — Запорiжжя: Ін-т козацтва Запорiз. держ. ун-ту; Шк. запорiз. традиц. козацького бойового мистецтва “Спас”, 1997.
25. *Теорiя* и методика фiзического виховання: Учеб. для ин-тов фiз. культури / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. — М.: Физкультура и спорт, 1976.
26. *Типове* положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), Спецiалiзовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР), 1998.

27. *Шилов Ю. О.* Брама безсмертя: Аратта — Оратанія — праматерик української культури // Україн. світ. — 1992. — № 2.

*Додаткова*

1. *Допризовна* підготовка // Підручн. для 10–11 кл. / За ред. Ю. О. Квашньова, М. І. Томчука. — К.: Вежа, 2003. — 416 с.
2. *Допризовна* підготовка: Навч.-метод. посіб. / Я. І. Конотопенко, М. І. Томчук та ін. — К.: Віпол, 1998. — 392 с.
3. *Організація* та методика допризовної підготовки: Навч.-метод. посіб. / За ред. Я. І. Конотопенка і М. І. Томчука. — К.: Вежа, 1996. — 416 с.
4. *Вопросы* воинского воспитания: Сб. ст. — М.: Воениздат, 1985. — 178 с.
5. *Бака М. М.* Военно-физическая подготовка допризывника и призывника. — К.: Здоровье, 1974. — 414 с.
6. *Начальная* военная подготовка: Учебник // М. А. Беликов, П. И. Быков, И. Ф. Выдрин и др. / Под ред. А. М. Попова. — 4-е изд., испр. — М., 1981. — 302 с.
7. *Правда* о Великой Отечественной войне непобедима: Сборник. / Сост.: Ю. Кропоткин, В. Сидоренко. — К.: Совет орг. ветеранов Украины, 2001. — 140 с.
8. *Прутула О. Л.* Українське бойове мистецтво “Спас” — Запоріжжя: Запорізький Спас, 2000. — 60 с.
9. *Про національну* програму відродження та розвитку Українського козацтва на 2000–2005 рр.: Указ Президента України від 15.11.01. — К., 2001. — 20 с.
10. *Пушкар М. К.* Основи гігієни. — К.: Олімп. літ-ра, 1988. — 92 с.
11. *Родиченко В. С.* Твой Олимпийский учебник: Учеб. пособие. — М.: ФиС, 1999. — 160 с.
12. *Рукопашный* бой: Учеб.-метод. пособие. — М.: Воениздат, 1985.
13. *Сухоцкий В. И.* Модернизация физподготовки армии США. — ВДКИФК, 1981.
14. *Тамчук М. Л.* Психологічні основи підготовки учнів до військової служби. — К.: Освіта, 1993.
15. *Третьяков В. В.* Воспитание учащихся в процессе начального военного обучения: Пособие для учителя. — К.: Рад. шк., 1983. — 151 с.

16. *Тронько П. Т* Згадаймо всіх поіменно... — К.: Молодь, 2001. — 222 с.
17. *Україна* партизанська. 1941–1945: Наук.-довід. вид. — К.: Парламент. вид-во, 2001. — 319 с.
18. *Филатов Ю. И.* Физкультура и спорт на службе Родины в годы Великой Отечественной войны (1941–1945 гг.). — М.: ГЦИФК, 1972.



## ***ЗМІСТ***

Пояснювальна записка.....	3
Тематичний план дисципліни “Традиційні козацькі бойові мистецтва”.....	5
Методичні рекомендації до змісту самостійної роботи .....	6
Зміст самостійної роботи з дисципліни “Традиційні козацькі бойові мистецтва”.....	7
Методичне забезпечення самостійної роботи студентів.....	16
Вказівки до написання контрольної роботи.....	17
Теми контрольних робіт .....	19
Методика проведення занять з дисципліни “Традиційні козацькі бойові мистецтва” .....	21
Контрольні нормативи .....	28
Список літератури .....	28

Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*  
Редактор *О. М. Коваленко*  
Комп’ютерне верстання *О. Л. Тищенко*

Зам. № ВКЦ-3582

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)

03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП