

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

---

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

**"ЗАТВЕРДЖУЮ"**

Завідувач кафедри боксу, боротьби і  
важкої атлетики

---

\_\_\_\_\_ 2018 р.

## Робоча програма навчальної дисципліни

**Теорія і методика обраного виду спорту (ТМС) (спортивна боротьба)**

***I курс ФКіС***

(шифр і назва навчальної дисципліни)

**Бакалавр**

галузь знань	01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва галузі знань)
Спеціальність	017 – Фізична культура і спорт (шифр і назва спеціальності)
Спеціалізація	Тренерсько-викладацька діяльність (назва спеціалізації / освітня програма))
факультет	фізична культура і спорт (назва факультету)
вид дисципліни	обов'язкова (обов'язкова / за вибором)

2018 – 2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – Теорії і методики обраного виду спорту для здобувачів ступеню вищої освіти бакалавр, галузі знань – 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності – 017 – «Фізична культура і спорт».

Розробники:

Лукіна Олена Володимирівна, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики, доцент, к.фіз.вих.

Кусовська Ольга Станіславівна, старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики, факультету Фізичної культури і спорту, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № \_\_\_\_ від " " 2018 р.

Професор кафедри боксу, боротьби  
і важкої атлетики

\_\_\_\_\_ (Савченко В. Г.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

" " 2018 р.

Ó Лукіна Олена Володимирівна, 2018 рік  
Ó Кусовська Ольга Станіславівна, 2018 рік

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – _____	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва)	Нормативна	
	Напрямок підготовки 017 Фізична культура і спорт (шифр і назва)		
Змістових модулів – 5	Спеціальність (професійне спрямування): Тренерсько-викладацька діяльність	<b>Рік підготовки:</b>	
		1	1
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>не передбачене</u> (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 150			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 94 самостійної роботи студента - 56	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	I-й	
		<b>Лекції</b>	
		20 год.	-
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		74 год.	-
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
56 год.	-		
<b>Індивідуальні завдання: год.</b>			
Вид контролю: залік, екзамен			

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

Для денної форми навчання – 63 % / 37 % або 94 год. / 56 год.

### 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – придбання знань, вмінь та навичок необхідних для самостійної педагогічної праці.

**Завдання** – вивчення студентами історії, теорії, методики викладання та оволодіння технікою спортивної боротьби.

У результаті вивчення дисципліни фахівець повинен **знати**: основні питання з історії, техніки, методики викладання спортивної боротьби, а також початкової спортивної підготовки.

Підготовлений фахівець повинен **вміти**: продемонструвати техніку, методику викладання основам техніки спортивної боротьби. Практичні заняття сприяють формуванню у студентів професійно-педагогічних навичок та вмінь в проведенні занять, в складанні навчально-методичної документації, суддівства змагань.

### 3. Програма навчальної дисципліни

**Змістовий модуль 1.** Загальні основи теорії обраного виду спорту.

**Тема 1.** Введення до предмету. Загальні основи класифікації, систематики та термінології спортивної боротьби. Утворення термінів технічних дій.

**Тема 2.** Історія розвитку спортивної боротьби. Сучасний рівень розвитку боротьби в Україні. Участь українських спортсменів у чемпіонатах Світу та Олімпійських іграх.

**Змістовий модуль 2.** Основи техніки обраного виду спорту.

**Тема 3.** Визначення поняття “техніка”. Елементи техніки, структура прийомів.

**Тема 4.** Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста (спеціально-підготовчі та змагальні).

**Змістовий модуль 3.** Основи техніки обраного виду спорту.

**Тема 5.** Основи і аналіз техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень.

**Тема 6.** Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень.

**Змістовий модуль 4.** Змагання і змагальна діяльність.

**Тема 7.** Класифікація змагань, змагальна діяльність, склад та обов'язки суддівської колегії.

**Тема 8.** Гігієнічні вимоги до місць занять з боротьби. Можливі травми, їх причини та засоби запобігання. Перша допомога. Організація страхування та самострахування на заняттях з боротьби.

**Змістовий модуль 5.** Організація та проведення змагань.

**Тема 9.** Організація та проведення змагань зі спортивної боротьби.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	л	і	с		л	п	л	і	с
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи обраного виду спорту.</b>												

Тема 1. Введення до предмету. Загальні основи класифікації, систематики та термінології спортивної боротьби. Утворення термінів технічних дій.		2	2/0											
Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби. Сучасний рівень розвитку боротьби в Україні. Участь українських спортсменів у чемпіонатах Світу та Олімпійських іграх.		2	2/22											
Усього годин	30	4	26											
<b>Змістовий модуль 2. Основи техніки обраного виду спорту.</b>														
Тема 3. Визначення поняття "техніка". Елементи техніки, структура прийомів.		4	2/16			2								
Тема 4. Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста (спеціально-підготовчі та змагальні).		2	2/2											
Усього годин	30	6	22			2								
<b>Змістовий модуль 3. Основи техніки обраного виду спорту.</b>														
Тема 5. Основи і аналіз техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень.		2	2/4			6								
Тема 6. Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень.		2	2/6			6								
Усього годин	30	4	14			12								
<b>Змістовий модуль 4. Змагання і змагальна діяльність.</b>														
Тема 7. Класифікація змагань, змагальна діяльність, склад та обов'язки суддівської колегії.		2	4/0			12								
Тема 8. Гігієнічні вимоги до місць занять з боротьби. Можливі травми, їх причини та засоби запобігання. Перша допомога. Організація страхування та самострахування на заняттях з боротьби.		2	2/0			8								
Усього годин	30	4	6			20								
<b>Змістовий модуль 5: Організація та проведення змагань.</b>														
Тема 9. Організація та проведення змагань зі спортивної боротьби.		2	4/2			22								

Усього годин	30	2	6			22						
<b>УСЬОГО</b>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>74</b>			<b>56</b>						

### 5. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		д.ф.	з.ф.
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи обраного виду спорту.</b>			
1	Тема 1. Введення до предмету. Загальні основи класифікації, систематики та термінології спортивної боротьби. Утворення термінів технічних дій.	2	
2	Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби. Сучасний рівень розвитку боротьби в Україні. Участь українських спортсменів у чемпіонатах Світу та Олімпійських іграх.	2	
<b>Змістовий модуль 2. Основи техніки обраного виду спорту.</b>			
1	Тема 3. Визначення поняття "техніка". Елементи техніки, структура прийомів.	4	
2	Тема 4. Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста (спеціально-підготовчі та змагальні).	2	
<b>Змістовий модуль 3. Основи техніки обраного виду спорту.</b>			
1	Тема 5. Основи і аналіз техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень.	2	
2	Тема 6. Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень.	2	
<b>Змістовий модуль 4. Змагання і змагальна діяльність.</b>			
1	Тема 7. Класифікація змагань, змагальна діяльність, склад та обов'язки суддівської колегії.	2	
2	Тема 8. Гігієнічні вимоги до місць занять з боротьби. Можливі травми, їх причини та засоби запобігання. Перша допомога. Організація страхування та самострахування на заняттях з боротьби.	2	
<b>Змістовий модуль 5. Організація та проведення змагань.</b>			
1	Тема 9. Організація та проведення змагань зі спортивної боротьби.	2	

### 6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		д.ф.	з.ф.
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи обраного виду спорту.</b>			
1	Тема 1. Введення до предмету. Загальні основи класифікації, систематики та термінології спортивної боротьби. Утворення термінів технічних дій.	2	
2	Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби. Сучасний рівень розвитку боротьби в Україні. Участь українських спортсменів у чемпіонатах Світу та Олімпійських іграх.	2	
<b>Змістовий модуль 2. Основи техніки обраного виду спорту.</b>			
1	Тема 3. Визначення поняття "техніка". Елементи техніки, структура прийомів.	2	
2	Тема 4. Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста (спеціально-підготовчі та змагальні).	2	

<b>Змістовий модуль 3. Основи техніки обраного виду спорту.</b>			
1	Тема 5. Основи і аналіз техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень.	2	
2	Тема 6. Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень.	2	
<b>Змістовий модуль 4. Змагання і змагальна діяльність.</b>			
1	Тема 7. Класифікація змагань, змагальна діяльність, склад та обов'язки суддівської колегії.	4	
2	Тема 8. Гігієнічні вимоги до місць занять з боротьби. Можливі травми, їх причини та засоби запобігання. Перша допомога. Організація страхування та самострахування на заняттях з боротьби.	2	
<b>Змістовий модуль 5. Організація та проведення змагань.</b>			
1	Тема 9. Організація та проведення змагань зі спортивної боротьби.	4	

### 7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		д.ф.	з.ф.
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи обраного виду спорту.</b>			
1	Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби. Сучасний рівень розвитку боротьби в Україні. Участь українських спортсменів у чемпіонатах Світу та Олімпійських іграх.	22	
<b>Змістовий модуль 2. Основи техніки обраного виду спорту.</b>			
1	Тема 3. Визначення поняття "техніка". Елементи техніки, структура прийомів.	16	
2	Тема 4. Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста (спеціально-підготовчі та змагальні).	2	
<b>Змістовий модуль 3. Основи техніки обраного виду спорту.</b>			
1	Тема 5. Основи і аналіз техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень.	4	
2	Тема 6. Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень.	6	
<b>Змістовий модуль 5. Організація та проведення змагань.</b>			
1	Тема 9. Організація та проведення змагань зі спортивної боротьби.	2	

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		д.ф.	з.ф.
1	<b>Змістовий модуль 2.</b> Основи техніки обраного виду спорту. Тема 3. Визначення поняття "техніка". Елементи техніки, структура прийомів.	2	
2	<b>Змістовий модуль 3:</b> Основи техніки обраного виду спорту. Тема 5. Основи і аналіз техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень.	6	
3	<b>Змістовий модуль 3:</b> Основи техніки обраного виду спорту. Тема 6. Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень.	6	

4	<b>Змістовий модуль 4:</b> Змагання і змагальна діяльність. Тема 7. Класифікація змагань, змагальна діяльність, склад та обов'язки суддівської колегії.	12	
5	<b>Змістовий модуль 5:</b> Змагання і змагальна діяльність. Тема 8. Гігієнічні вимоги до місць занять з боротьби. Можливі травми, їх причини та засоби запобігання. Перша допомога. Організація страхування та самострахування на заняттях з боротьби.	8	
6	<b>Змістовий модуль 6:</b> Організація та проведення змагань. Тема 9. Організація та проведення змагань зі спортивної боротьби.	22	
<b>РАЗОМ</b>		<b>56</b>	

### 10. Методи навчання (наочний, словесний)

Лекції. Проблемні лекції. Презентації. Розв'язання творчих завдань. Домашні завдання.

### 11. Методи контролю

1. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних, та семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Види контролю: опитування, захист реферату, тестування, письмові роботи, оцінювання практичних навичок (техніка боротьби).
2. Семестровий контроль - екзамен (II семестр).
3. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно із структурою залікових кредитів.



## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											Відвідування занять	Підсумковий тест (екзамен)	Сума
ЗМ1			ЗМ2		ЗМ3			ЗМ4		ЗМ5			
T1	T2	КН1	T3	T4	T5	T6	КН2	T7	T8	T9			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100

ЗМ1, ЗМ2, ЗМ3 – змістові модулі.

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

КН1, КН2 – контрольні нормативи з техніки спортивної боротьби за завданням викладача.

### 12.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Методичне забезпечення

### 14. Рекомендована література

#### 14.1 Базова

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є., Ребар І. В. Навчально-методичний посібник Теорія і методика викладання вільної боротьби – Мелітополь, 2012-356 с.
2. Бабак Ю.М., Константинова Е.А. Тхэквондо: методика обучения и система тренировок в начальных и учебно-тренировочных группах. – Запорожье: ЗГУ, 1999. – 88 с.
3. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // ТПФК. – 1993. - № 5-6. – С. 41.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев. Изд. «Олимпийская литература», 2002. – 293 с.
5. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.
6. Дахновский В. С., Рукавицын Б. Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. – Мн.: Польша, 1989. – 192 с: ил.
7. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика и др.; худож.-оформ. А. Киричѐк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.: ил. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев «Олимпийская литература», 1999. – 317 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
10. Навч. посібник. – Миколаїв: УДМУТ, 2001. – 360 с., іл. і вкладиш.
11. Соколов И.С. Основы тхэквондо. – М.: Советский спорт. – 256 с.
11. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 592 с.

12. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П.Купцова. М., «Физкультура и спорт», 1978. – 425 с.

#### 14.2 Допоміжна

1. Базеев А. М. Технично-тактичеська підготовка боксерів-юніорів на основі урахування показателів їх змагальницької діяльності: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛІФК. - Москва, 1990. - 23 с.
2. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. – К.: Вища шк., 1993. – 152 с.
3. Гагонин С.Г. Спортивно-бойові єдиноборства як синтез культур Востока и Запада // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 9. - С. 63.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 131 с.
5. Голомазов С.В., Мовшович А.Д., Поляков А.М. Информативность тестов по отношению к показателям применения боевых действий юных фехтовальщиц // Теория и практика физической культуры. - 1986. – № 8. - с. 28-30.
6. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дисс. д-ра пед наук. – М., 1979.
7. Игуменов В.М., Пилоян Р.А., Туманян Г.С. Понятие "модель спортивного противоборства", его научный и практический смысл // Теория и практика физической культуры. - 1986. - № 9. - С. 24-26.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общин основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
9. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубка: Феникс, 2002. – 320 с.
10. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навч. посібник. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с., іл. і вкладиш.
11. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы./ Под ред. В. В. Гожина и О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168с., ил.
12. Эпов О.Г. Тхэквондо: проблемы становления. – Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 2. – С. 43-44.

Доцент кафедри боксу,  
боротьби і важкої атлетики

Лукіна О.В.

Професор кафедри боксу,  
боротьби і важкої атлетики  
В.Г.

Савченко

## Зміст практичних занять

№	Назва теми	Триває годин
1	<p align="center"><b>Змістовий модуль 1.</b> Загальні основи обраного виду спорту.</p> <p>Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби.</p> <p>1. Вступ.</p> <p>2. ОРУ в русі та на місці.</p> <p>3. Спеціальні вправи.</p> <p align="center"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороты скручуванням:</p> <p>1. «Важелем». Захист: а) не дати здійснити захват, притиснувши руку, яку захоплює атакуючий, до тулуба; б) виставити ногу в бік перевороту і, повертаючися грудьми до атакуючого, звільнитися від захвату. Контрприйоми: а) переворот за себе захватом різнойменної руки під плече; б) переворот за себе за однойменне плече.</p> <p>2. Захватом рук збоку. Захист: а) відвести дальню руку вбік; б) виставити дальню ногу вперед і, повертаючися грудьми до атакуючого, стати в стійку; в) повертаючися спиною до атакуючого, виставити ближню ногу в бік перевороту. Контрприйоми: а) переворот за себе за однойменне плече; б) переворот за себе за різнойменну руку під плече.</p> <p align="center"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Переведення в партер:</p> <p>1. Переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху.</p> <p>2. Переведення ривком із захватом шиї зверху і різнойменного стегна.</p> <p>Захист: а) захопити руку атакуючого і, випрямляючи тулуб, розірвати захват; б) захопити ноги суперника спереду. Контрприйоми: а) переведення нирком із захватом ніг; б) переведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою.</p> <p>Захист: упертися в груди, ступити дальньою ногою вперед, ривком на себе звільнити захоплену ногу.</p> <p>3. Переведення нирком із захватом ніг.</p> <p>Захист: а) упертися передпліччям в груди; б) відставляючи ногу назад, упертися рукою в голову.</p> <p>Контрприйом: переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху.</p> <p align="center"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>Основні положення дзюдоїста і пересування його на татамі. Ритуал. Захвати та звільнення від них. Рухливі ігри: загально розвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами підсічки, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей). Вправи на: втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі татамі; відрив партнера від опори. Гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем.</p> <p>Вивчення парних положень на місці і в русі (партнер перебуває у положенні упору навприсядки на колінах і кистях): животом лежачи на партнері в чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнері в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партнері.</p> <p align="center"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Основні положення тхеквондиста і пересування його по даянгу. Ритуал.</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <p>1. Боковий удар в середній рівень – пандаль-чаги.</p> <p>2. Прямий удар в середній рівень – ап-чаги.</p> <p>3. Прямий удар-поштовх в середній рівень – міро-чаги.</p>	2
2	<p>Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби.</p> <p>1. Вступ.Стройові вправи.</p> <p>2. ОРУ в русі та на місці.</p> <p>3. Спеціальні вправи.</p> <p align="center"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороты забіганням:</p> <p>1. Захватом шиї з-під плеча. Захист: а) підняти голову і, притиснувши плече до себе, не дати захопити шию; б) притиснувши плече до себе, виставити ногу в бік перевороту. Контрприйоми: а.) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом захватом руки під плече.</p> <p>2. З "ключем" і передпліччям на шиї. Захист: а) лягти на бік спиною до атакуючого, зняти його руку з шиї або упертися рукою й килим; б) упираючися вільною рукою в килим, прийняти положення високого партеру і відвести плече захопленої руки вбік. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок</p>	2

	<p>підворотом захватом руки через плече; в) кидок за зап'ясток. <i>Вільна боротьба</i> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Завалювання: 1. Завалювання збиванням із захватом ніг. Захист: упертися руками в голову суперника або захопити її під плече; відставляючи ноги назад, прогнутися, звільнити ноги від захвату. Контрприйом: переведення ривком із захватом руки та шиї зверху. <i>Дзюдо</i> Техніка боротьби</p> <p>Знайомство з технікою дзюдо: 1. у положенні лежачи - утримання, больові прийоми, задушливі захвати; 2. з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом рукава та шміра. Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвату викручуванням або ривком. Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту – утримання поперек; важіль ліктя із захватом руки між ногами; задня, підніжка. <i>Тхеквондо</i> Техніка навчання прийомів</p> <p>Основні положення тхеквондиста і пересування його по даянгу. Ритуал.</p> <p>Удари в середній рівень: 1. Боковий удар з передньої ноги – пандаль-чаги. 2. Прямий удар з передньої ноги – ап-чаги. 3. Прямий удар-поштовх з передньої ноги – міро-чаги.</p> <p>Комбінації: 1. Два удари пандаль-чаги з пересуванням вперед. 2. Два удари пандаль-чаги з пересуванням назад.</p>	
3	<p>Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби. Вступ. 1. ОРУ в русі та на місці. 2. Спеціальні вправи. <i>Греко-римська боротьба</i> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти переходом: 1.3 "ключем" і захватом підборіддя. Захист: а) лягти на бік у бік захопленої на "ключ" руки та, упираючись вільною рукою в килим, не дати атакуючому перейти на другий бік; б) не давши збити себе на живіт, упертись вільною рукою в килим, відставити ногу назад і повернутися обличчям до атакуючого. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом із захватом руки через плече. 2. З "ключем" і захватом плеча другої руки. Захист: а) лягти на бік захопленої руки, виставивши ногу і руку в бік перевороту. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом захватом руки через плече. <i>Вільна боротьба</i> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки нахилом: 1. Кидок нахилом із захватом руки задньою підніжкою. Захист: нахилитися вперед, відставити ногу назад, вільною рукою впертися в бік, стегно атакуючого. Контрприйом: переведення ривком із захватом одноім'яної руки (тулуба з рукою). <i>Дзюдо</i> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Перевертання: 1. Захватом одягу - ривком або поштовхом. Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого. 2. Захватом рук збоку. Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед - вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку. Контрприйом: переворот через себе; утримання з боку голови. <i>Тхеквондо</i> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень: 1. Боковий удар з передньої ноги – пандаль-чаги. 2. Прямий удар з передньої ноги – ап-чаги. 3. Прямий удар-поштовх з передньої ноги – міро-чаги.</p> <p>Комбінації (удари виконуються по лапах-ракетках): 1. Два удари пандаль-чаги на місці. Два удари пандаль-чаги правою і два удари лівою ногою на місці.</p>	2
4	<p>Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби. 1. Вступ. 2. ОРУ в русі та на місці. 3. Спеціальні вправи.</p>	2

	<p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Захвати руки на "ключ":</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Однією рукою ззаду. Захист: виставляючи руку вперед, відставити ногу назад між ногами атакуючого.</li> <li>Двома руками ззаду. Захист: випрямляючи з'єднані в "замок" руки вперед, відставити ногу назад між ногами атакуючого, зробити тулубом рух назад.</li> <li>З упором головою в плече. Захист: забрати атаковану руку ліктем від себе.</li> <li>Поштовхом суперника вбік. Захват: у момент падіння притиснути захоплену руку до свого тулуба.</li> <li>Ривком за плечі. Захист: у момент ривка за плечі виставити руки вперед, зчепивши їх в "замок".</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки поворотом ("млин"):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Кидок поворотом із захватом руки та однойменної ноги зсередини. Захист: а) захопити руку, що захоплює ногу; б) упертися рукою в плече, відставити захоплену ногу назад - вбік). Контрприйом: переведення ривком із захватом шиї зверху і різнойменного стегна.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Утримання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>збоку - із захватом тулуба;</li> <li>без захвату руки під плече, лежачи на животі;</li> <li>із зворотним захватом;</li> <li>висідом та ін. Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Боковий удар з передньої ноги – пандаль-чаги.</li> <li>Прямий удар з передньої ноги – ап-чаги.</li> <li>Прямий удар-поштовх з передньої ноги – міро-чаги.</li> <li>Прямий удар з розвороту у середній рівень – твіт-чаги.</li> </ol> <p>Комбінації (удари виконуються по лапах-ракетках):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Два удари пандаль-чаги.</li> <li>Два удари пандаль-чаги правою і два удари лівою ногою.</li> <li>Міро-чаги.</li> <li>Ап-чаги.</li> <li>Твіт-чаги.</li> </ol>	
5	<p>Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Вступ.</li> <li>ОРУ в русі та на місці.</li> <li>Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Засоби визволення руки, захопленої на "ключ":</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Переставити однойменну із захопленою рукою ногу вперед на коліно; відштовхнувшись ногами та зробивши ривок тулубом і рукою вперед, звільнитися від захвату.</li> <li>З'єднати свої руки в "крючок" і зусиллям м'язів рук звільнитися від захвату, випрямивши їх.</li> <li>Виставляючи вперед-вбік ногу, яка знаходиться між ногами атакуючого, повернутися до нього грудьми, розігнути руку, захоплену на "ключ".</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки підворотом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Кидок підворотом із захватом руки через плече. Захист: а) випрямитися, упертися вільною рукою в поперек атакуючого; б) присідаючи, відхилитися назад і захопити ззаду тулуб (з рукою) атакуючого. Контрприйом: переведення ривком із захватом тулуба (з рукою) ззаду.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Виходи з утримання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>сідуючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючися; вузлом ноги; за допомогою ноги;</li> <li>з боку плеча: захоплюючи ближню руку ззовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Захист: притиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника. Виходи: ривком вбік; викручуючися; обвити ногу.</li> </ol>	2

	<p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Боковий удар з передньої ноги – пандаль-чаги.</li> <li>2. Прямий удар з передньої ноги – ап-чаги.</li> <li>3. Прямий удар-поштовх з передньої ноги – міро-чаги.</li> <li>4. Прямий удар з розвороту у середній рівень – твіт-чаги.</li> <li>5. Прямий боковий удар – йоп-чаги.</li> </ol> <p>Комбінації (удари виконуються по лапах-ракетках):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пандаль-чаги з передньої ноги.</li> <li>2. Два удари пандаль-чаги правою і два удари лівою ногою.</li> <li>3. Міро-чаги.</li> <li>4. Ап-чаги.</li> <li>5. Твіт-чаги.</li> <li>6. Йоп-чаги.</li> </ol>	
6	<p>Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ.</li> <li>2. ОРУ в русі та на місці.</li> <li>3. Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Комбінації прийомів:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот захватом рук збоку - захист відведенням руки вбік - переворот «важелем».</li> <li>2. Переворот захватом рук збоку - захист виставляючи дальню ногу вперед-вбік - переворот за себе захватом руки та шиї.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Комбінації:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху. Захист: захопити руку і, випрямляючи тулуб, розірвати захват - збивання звалюванням із захватом ніг.</li> <li>2. Переведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою. Захист: упертися в груди, ступити дальньою ногою вперед - кидок нахилом із захватом із задньою підніжкою.</li> <li>3. Переведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою - переворот забіганням із захватом руки "на ключ" і передпліччям на шиї.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Больові прийоми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Важіль ліктя через стегно. Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.</li> </ol> <p>Задушливі прийоми (захвати):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. задушення передпліччям;</li> <li>2. за допомогою одягу;</li> <li>3. задушення петлею.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Боковий удар з передньої ноги – пандаль-чаги.</li> <li>2. Прямий удар з передньої ноги – ап-чаги.</li> <li>3. Прямий удар-поштовх з передньої ноги – міро-чаги.</li> <li>4. Прямий удар з розвороту у середній рівень – твіт-чаги.</li> <li>5. Прямий боковий удар – йоп-чаги.</li> <li>6. Боковий стрибковий удар з розвороту – торнадо-пандаль-чаги.</li> </ol> <p>Комбінації (удари виконуються по лапах-ракетках):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пандаль-чаги з передньої ноги.</li> <li>2. Міро-чаги.</li> <li>3. Твіт-чаги.</li> <li>4. Йоп-чаги.</li> <li>5. Торнадо-пандаль-чаги.</li> </ol>	2
7	<p>Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ.</li> <li>2. ОРУ в русі та на місці.</li> <li>3. Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p>	2

	<p>Переведення у партер:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ривком захватом плеча та шиї зверху. Захист: підійти ближче до атакуючого і притиснути його руки до себе. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом тулуба; б) переведення обертотом захватом руки.</li> <li>2. Ривком за руку. Захист: а) заступити за атакуючого та ривком на себе звільнити захоплену руку; б) в момент ривка за руку здійснити блокування вільною рукою передпліччя. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок підворотом захватом за руку через плече.</li> <li>3. Нирком захватом шиї та тулуба. Захист: а) захопити різнойменну руку атакуючого за плече не даючи здійснити нирок; б) перенести руку над головою атакуючого, відійти і повернутись до нього грудьми Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) кидок прогином за плече знизу і шию зверху.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти скручуванням:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот скручуванням із захватом "важелем". Переворот скручуванням із захватом рук збоку. Переворот скручуванням із захватом дальніх руки та стегна знизу-спереду. Захист: а) не дати здійснити захват; б) виставити ногу в бік перевороту і, повертаючись грудьми до атакуючого, звільнитися від захвату. Контрприйоми: а) переворот за себе із захватом різнойменної (однойменної) руки під плече; б) кидок підворотом із захватом руки через плече.</li> <li>2. Переворот скручуванням із захватом схрещених гомілок. Захист: а) захопити руку атакуючого, ривком звільнити ногу, підтягнути ближню ногу атакуючого до себе; б) сісти, захопити ближню ногу атакуючого. Контрприйом: переворот за себе із захватом ближньої ноги, утримуючи руку ногами.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>Підсічки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De-ashi-barai (Де-аші-барай) - бокова підсічна під виставлену ногу: захватом рукава та одворота, двох рукавів; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника. Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через ногу суперника; захопити ногу суперника. Контрприйом: бокова підсічка(перепідсічка); підхват зсередини.</li> <li>2. Ko-uchi-barai (Ко-учі-барай) - підсічка зсередини під однойменну п'ятку: захватом рукава та одворота; захватом двох одворотів; рукава та одягу ззаду - під час наступу суперника. Захист: збільшити дистанцію, зігнути, перенести центр ваги назад. Контрприйоми: бокова підсічка проти підсічки під п'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Боковий удар з передньої ноги – пандаль-чаги.</li> <li>2. Прямий удар з передньої ноги – ап-чаги.</li> <li>3. Прямий удар-поштовх з передньої ноги – міро-чаги.</li> <li>4. Прямий удар з розвороту у середній рівень – твіт-чаги.</li> <li>5. Прямий боковий удар – йоп-чаги.</li> <li>6. Боковий стрибковий удар з розвороту – торнадо-пандаль-чаги.</li> </ol> <p>Комбінації (удари виконуються по лапах-ракетках):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пандаль-чаги з передньої ноги, твіт-чаги.</li> <li>2. Міро-чаги, пандаль-чаги.</li> <li>3. Твіт-чаги, міро-чаги.</li> <li>4. Торнадо-пандаль-чаги, твіт-чаги.</li> </ol>	
8	<p>Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ.</li> <li>2. ОРУ в русі та на місці.</li> <li>3. Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки підворотом(через спину):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захватом руки (зверху, знизу) і шиї. Захист: а) присідаючи, відхилитись назад та захопити вільною рукою руку атакуючого на шиї або впертись вільною рукою в його поперек. Контрприйоми: а) кидок прогином із захватом тулуба, б), перевід в партер за тулуб ззаду; в) збивання захватом руки та тулуба.</li> <li>2. Захватом руки через плече. Захист: а) випрямитися і впертись вільною рукою в поперек атакуючого; б) присідаючи, відхилитись назад і захопити тулуб атакуючого ззаду. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином із захватом тулуба рукою.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти забіганням:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот забіганням із захватом шиї з-під плеча.</li> </ol>	2



	<p>2. Переворот забіганням із захватом руки "на ключ" і передпліччям на шиї. Захист: не дати здійснити захват; упираючися вільною рукою в килим, виставити дальню ногу і, повертаючись обличчям до атакуючого, звільнитися від захвату або стати в стійку. Контрприйоми: а) кидок підворотом із захватом руки під (через) плече; б) кидок підворотом із захватом зап'ястка із зачепленням.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>Підсічки:</p> <p>1. О-uchi-barai (О-учі-барай) - підсічка зсередини різнойменною п'яткою: захват рукава та одворота, двох рукавів, двох одворотів; рукава та одягу ззаду - під час наступу суперника. Захист: збільшити дистанцію, зігнувшись, перенести центр ваги назад. Контрприйом: бокова підсічка проти підсічки зсередини різнойменною п'яткою.</p> <p>2. Ко-uchi-gari (Ко-учі-гарі) - підсічка зсередини під однойменну п'ятку: захватом рукава та одворота; захватом двох одворотів; рукава та одягу ззаду - під час відступу суперника. Захист: збільшити дистанцію, зігнувшись, перенести центр ваги вперед. Контрприйоми: бокова підсічка проти підсічки під п'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <p>1. Пандаль-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменною стійки; б) виконання міро-чаги з різнойменною стійки.</p> <p>2. Ап-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменною стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменною стійки.</p> <p>Міро-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменною стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменною стійки.</p>	
9	<p>Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби.</p> <p>1. Вступ.</p> <p>2. ОРУ в русі та на місці.</p> <p>3. Спеціальні вправи.</p> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Комбінації прийомів:</p> <p>1. Переведення ривком за руку - захист - переведення за іншу руку.</p> <p>2. Кидок підворотом захватом руки та шиї - захист - переведення із захватом шиї та тулуба.</p> <p>3. Кидок підворотом захватом руки через плече - захист - переведення ривком за руку.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти переходом:</p> <p>1. Переворот переходом "з ключем" із захватом підборіддя. Захист: а/ упертися вільною рукою в килим, відставити ногу назад між ногами атакуючого; б/ лягти на бік збоку захопленої "на ключ" руки і, упираючися вільною рукою в килим, не дати атакуючому перейти на другий бік. Контрприйоми: а/ вихід нагору висідом; б/ кидок підворотом із захватом руки через плече.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>1. О-uchi-gari (О-учі-гарі) - зачеп зсередини: захватом рукава та одворота; захватом рукава та одягу ззаду - під час відступу суперника. Захист: тримати дистанцію; виставити одну ногу вперед, контролювати руки. Контрприйом: бокова підсічка проти кидка зачепом зсередини,</p> <p>2. Ко-soto-gari (Ко-сото-гарі) - задня підсічка під п'ятку: захватом рукава та одягу ззаду; рукава та одворота; захватом рукавів - під час відступу суперника; заведенням. Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через атакуючого; захопити ногу атакуючого. Контрприйом: підсічка зсередини п'яткою проти задньої підсічки під п'ятку.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <p>1. Пандаль-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменною стійки; б) виконання міро-чаги з різнойменною стійки.</p> <p>2. Ап-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменною стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменною стійки.</p> <p>3. Міро-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменною стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменною стійки.</p> <p>4. Твіт-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменною стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменною стійки.</p> <p>Йоп-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменною стійки; б) виконання міро-чаги з різнойменною стійки.</p>	2
10	<p>Тема 2. Історія розвитку спортивної боротьби.</p> <p>1. Вступ.</p>	2

	<p>2. ОРУ в русі та на місці. 3. Спеціальні вправи.</p> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти скручуванням:</p> <p>1. За дальню руку ззаду-збоку. Захист: а) виставити вперед-вбік руку, яку захоплюють; б) виставити ногу в бік перевороту, повернутися спиною до атакуючого (висідом). Контрприйоми: а) кидок підворотомзахватом руки під плече; б) переворот за себе захватом однойменної руки за плече.</p> <p>2. За різнойменний зап'ясток ззаду-збоку. Захист: а) виставити руку вперед; б) звільнити захоплену руку передпліччям вільної руки. Контрприйом: кидок через спину із захватом зап'ястка.</p> <p>3. Захватом шиї з-під плеча та другої руки знизу. Захист: а) притиснути руку до себе; б) виставити ногу в бік перевороту, повернутися грудьми до атакуючого. Контрприйоми: а) кидок відворотом захватом руки під плече; б) переворот за себе за однойменне плече.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти перекатом:</p> <p>1. Переворот перекатом із захватом шиї та стегна. Захист: випрямити руки, прогнутися; відставляючи ногу назад, розірвати захват. Контрприйоми: а) "млин" назад із захватом різнойменних рук; б) накривання відкиданням ніг за атакуючого.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Утримання:</p> <p>1. Hon-kesa-gatame (Хон-кеса-гатаме) - основне утримання збоку: із захопленням голови та руки під плече. Захист: упертися голілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт. Виходи: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.</p> <p>2. Kuzure-kesa-gatame (Кузуре-кеса-гатаме) - варіант утримання збоку: із захватом дальнього плеча з-під руки і ближньої руки під плечем. Захист: притиснути свої зігнуті руки та ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми до грудей і захопити руки; перевернутися на живіт. Виходи: ривком вбік; викручуючися.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <p>1. Пандаль-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання міро-чаги з різнойменної стійки.</p> <p>2. Ап-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменної стійки.</p> <p>3. Міро-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменної стійки.</p> <p>4. Твіт-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменної стійки.</p> <p>5. Йоп-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання міро-чаги з різнойменної стійки.</p> <p>Торнадо-пандаль-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з однойменної стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменної стійки.</p>	
11	<p style="text-align: center;"><b>Змістовий модуль 2.</b> Основи техніки обраного виду спорту.</p> <p>Тема 3. Визначення поняття «техніка». Елементи техніки, структура прийомів.</p> <p>1. Вступ. 2. ОРУ в русі та на місці. 3. Спеціальні вправи.</p> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти забіганням:</p> <p>1. З "ключем" і захватом передпліччя зсередини. Захист: а) виставити вперед захоплену за передпліччя руку; б) лягти на бік спиною до атакуючого; спертись рукою (ногою) в килим, перейти у високий партер. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки- через плече; б) вихід нагору висідом.</p> <p>2. Захватом шиї з-під плеча. Захист: а) підняти голову, притискаючи плече до себе, не дати захопити шию; б) притиснути плечі до себе, лягти на живіт; піднімаючи голову, розірвати захват. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) переворот висідом захватом руки під плече.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти накатом:</p> <p>1. Переворот накатом із захватом різнойменного зап'ястка ззаду - збоку.</p> <p>2. Переворот накатом із захватом різнойменного зап'ястка із зачепленням ноги ступнею. Захист: лягти на бік грудьми до атакуючого, упертися рукою та коліном у килим в бік перевороту. Контрприйом: кидок</p>	2

	<p>підворотом із захватом зап'ястка із зачепленням.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Утримання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kata-gatame (Ката-гатаме) - утримання збоку з виключенням ближнього плеча: із захватом голови та руки в ручний замок. Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт. Виходи: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.</li> <li>2. Yoko-shiho-gatame (Йоко-шіхо-гатаме) - утримання поперек: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги. Захист: відштовхнути гомілками атакуючого; збити атакуючого, ставаючи на міст, і покласти голову на його тулуб.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пандаль-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чагиз різнойменної стійки; б) виконання міро-чаги з різнойменної стійки; в) торнадо-пандаль-чаги з однойменної стійки.</li> <li>2. Твіт-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання твіт-чаги з однойменної стійки; в) два удари пандаль-чаги правою і лівою ногами.</li> <li>3. Йоп-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання міро-чаги з різнойменної стійки; в) торнадо-пандаль-чаги з різнойменної стійки.</li> <li>4. Торнадо-пандаль-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з однойменної стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменної стійки; в) торнадо-пандаль-чаги з різнойменної стійки.</li> </ol>	
12	<p>Тема 3. Визначення поняття «техніка». Елементи техніки, структура прийомів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ.</li> <li>2. ОРУ в русі та на місці.</li> <li>3. Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Переворот прогином:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот прогином "важелем". Захист: а) не даючи захопити шию, притиснути захоплену руку до себе; б) відставити назад ногу, яка ближче до атакуючого, та притиснутись тазом до килима. Контрприйом: накривання відставленням ноги назад із захватом руки під плече.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Комбінації:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот скручуванням із захватом рук збоку. Захист: виставити дальню ногу вперед - переворот скручуванням із захватом дальніх руки та стегна знизу - спереду.</li> <li>2. Переворот скручуванням із захватом рук збоку. Захист: виставити дальню ногу вперед - переворот перекатом із захватом шиї та дальнього стегна.</li> <li>3. Переворот забіганням із захватом руки "на ключ" з передпліччям на шиї. Захист: упертися вільною рукою в килим, виставити дальню ногу - переворот накатом із захватом різнойменного зап'ястка ззаду - збоку із зачепленням ноги ступнею».</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Утримання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuzure-yoko-shiho-gatame(Кузуре-йоко-шіхо-гатаме) - варіант утримання поперек: із захватом дальньої руки однойменною рукою; із захватом дальньої руки різнойменною рукою; із захватом ближньої руки між ногами. Захист: збити атакуючого, ставаючи на міст, і покласти голову на його тулуб. Контрприйом: задушення петлею.</li> <li>2. Kami-shiho-gatame (Камі-шіхо-гатаме) - утримання з боку голови: із захватом рук і тулуба. Захист: підвести ноги і відштовхнути руками; стиснути шию руками. Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвійні бокові стрибкові удари – двійка-пандаль-чаги.</li> </ol> <p>Подвійні бокові стрибкові удари з розвороту – торнадо-двійка-пандаль-чаги.</p>	2
13	<p>Тема 3. Визначення поняття «техніка». Елементи техніки, структура прийомів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ.</li> <li>2. ОРУ в русі та на місці.</li> <li>3. Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти перекатом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захватом шиї з-під плеча та тулуба знизу. Захист: а) не даючи зробити захват шиї, притиснути руку до себе; б) виставити ногу вперед, повернутися грудьми до атакуючого. Контрприйоми: а) переворот за себе захватом однойменного плеча; б) накривання відкиданням ніг за атакуючого.</li> </ol>	2

	<p>2. Захватом шиї та тулуба знизу. Захист: а) упираючись руками в килим і піднімаючи голову вгору, притиснутись тазом до килима; б) виставити ногу вперед-вбік; повертаючись грудьми до атакуючого, звільнитись від захвату. Контрприйом: переворот за себе захватом однойменного плеча.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Переведення в партер:</p> <p>1. Переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху. Переведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою (підсічкою). Захист: упертися в груди, зробити крок вперед дальньою ногою, ривком на себе визволити захоплену руку. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок боковою підніжкою із захватом руки через плече.</p> <p>2. Переведення нирком із захватом ніг. Переведення нирком із захватом шиї та тулуба збоку з підніжкою. Захист: а) упертися передпліччям в груди; б) відставляючи ногу назад і повертаючись грудьми до атакуючого, зняти руку з шиї. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху; б) кидок підворотом із захватом зап'ястка.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Утримання:</p> <p>1. Kuzure-kami-shiho-gatame(Кузуре-камі-шіхо-гатаме) - варіант утримання з боку голови: із захватом рук; із захватом тулуба; із зворотним захватом рук і свого поясу; із зворотним захватом з боку голови. Захист: підвести ноги і відштовхнути руками; стиснути шию руками. Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.</p> <p>2. Tate-shiho-gatame(Тате-шіхо-гатаме) - утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку. Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки і повернутися на живіт; підвести руки під ноги атакуючого і зкинути його через голову; збиваючи захватом руки, обхопити ногу ногами. Контрприйоми: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на обидва стегна.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвійні бокові стрибкові удари – двійка-пандаль-чаги.</li> <li>2. Подвійні бокові стрибкові удари з розвороту – торнадо-двійка-пандаль-чаги.</li> <li>3. Прямий удар з розвороту – твіт-чаги.</li> <li>4. Подвійні бокові стрибкові удари – двійка-пандаль-чаги.</li> </ol>	
14	<p>Тема 3. Визначення поняття «техніка». Елементи техніки, структура прийомів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ.</li> <li>2. ОРУ в русі та на місці.</li> <li>3. Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Переворот накатом: захватом передпліччя та тулуба зверху. Захист: притиснутись тазом до килима; повертаючись грудьми до атакуючого, упертися рукою та коліном в килим. Контрприйоми: а) накривання відкиданням ніг за атакуючого; б) вихід нагору висідом.</p> <p>Засоби захватів руки на "ключ":</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При зворотному захваті тулуба.</li> <li>2. Двома руками.</li> <li>3. При захваті передпліччя дальньої руки.</li> <li>4. При захваті шиї з-під плеча ззовні.</li> </ol> <p>Комбінації прийомів у партері:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот захватом рук збоку - захист, відводячи дальню руку, - переворот перекатом із захватом шиї та тулуба знизу.</li> <li>2. Переворот "важелем" - захист, виставляючи дальню ногу вперед, - переворот прогином з "важелем".</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Звалювання збиванням із захватом ноги (ніг). Захист: упертися руками в голову або плече: відставляючи ноги назад, прогнутися, звільнити ногу (ноги) від захвату. Контрприйом: переведення ривком із захватом руки та шиї зверху.</p> <p>Кидки нахилом:</p> <p>Кидок нахилом із захватом руки та тулуба з підніжкою. Захист: нахилитися вперед, відставити ногу назад, вільною рукою впертися в бік, стегно. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку (тулуб з рукою); б) кидок підніжкою із захватом руки та тулуба.</p> <p>Кидки поворотом ("млин"):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кидок поворотом із захватом руки та однойменної ноги зсередини.</li> <li>2. Кидок поворотом із захватом руки та різнойменної ноги ззовні. Захист: ривком звільнити захоплену руку, прогнутися і звільнити захоплену ногу. Контрприйом: переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху.</li> </ol>	2

	<p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Утримання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuzure-kami-shiho-gatame(Кузуре-камі-шіхо-гатаме) - варіант утримання з боку голови: із захватом рук; із захватом тулуба; із зворотним захватом рук і свого поясу; із зворотним захватом з боку голови. Захист: підвести ноги і відштовхнути руками; стиснути шию руками. Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.</li> <li>2. Tate-shiho-gatame (Тате-шіхо-гатаме) - утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку. Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки і перевернутися на живіт; підвести руки під ноги атакуючого і зкинути його через голову; збиваючи захватом руки, обхопити ногу ногами. Контрприйоми: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на обидва стегна.</li> </ol> <p>Удосконалення стійки дзюдоїста, пересувань, захватів, звільнень (виходів) від них. Рухливі ігри: загально розвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загально розвиваючого та загально фізичного характеру з елементами техніки боротьби дзюдо; естафети з вищезазначеними вимогами).</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвійні бокові стрибкові удари – двійка-пандаль-чаги.</li> <li>2. Подвійні бокові стрибкові удари з розвороту – торнадо-двійка-пандаль-чаги.</li> <li>3. Боковий удар у верхній рівень – дольо-чаги.</li> <li>4. Подвійні бокові стрибкові удари – двійка-пандаль-чаги.</li> </ol> <p>Комбінації (виконуються по лапах-ракетках, або по протекторах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пандаль-чаги, торнадо-пандаль-чаги з пересуванням вперед.</li> <li>2. Пандаль-чаги, двійка-пандаль-чаги з пересуванням вперед.</li> <li>3. Міро-чаги, твіт-чаги з пересуванням вперед.</li> <li>4. Торнадо-пандаль-чаги, пандаль-чаги, пандаль-чаги вперед.</li> <li>5. Пандаль-чаги, торнадо-пандаль-чаги з пересуванням назад.</li> <li>6. Пандаль-чаги, двійка-пандаль-чаги з пересуванням назад.</li> <li>7. Міро-чаги, твіт-чаги з пересуванням назад.</li> <li>8. Торнадо-пандаль-чаги, пандаль-чаги, пандаль-чаги назад.</li> </ol>	
15	<p>Тема 3. Визначення поняття «техніка». Елементи техніки, структура прийомів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ.</li> <li>2. ОРУ в русі та на місці.</li> <li>3. Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Переведення у партер обертанням ("вертушка"):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захватом руки зверху. Захист: випрямляючись, ривком до себе звільнити захоплену руку. Контрприйоми: а) накривання висідом; б) переведення забігаючи у протилежний бік (навколо голови).</li> <li>2. Захватом руки знизу. Захват: випрямляючись, ривком до себе звільнити захоплену руку. Контрприйом: накривання висідом.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки підворотом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кидок підворотом із захватом руки та шиї.</li> <li>2. Кидок підворотом із захватом руки через плече з передньою підніжкою. Захист: а) випрямитися, упертися вільною рукою в поперек атакуючого; б) присідаючи, відхилитися назад і захопити ззаду тулуб (з рукою) атакуючого. Контрприйом: переведення ривком із захватом тулуба (з рукою) ззаду.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>Підсічки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hiza-guruma (Хіза-гурума) - передня підсічка в коліно: захватом рукава та одворота; захватом рукава та одягу ззаду. Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно. Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки в коліно; підсічка проти кидка передньої підсічки в коліно.</li> <li>2. Sasae-tsuri-komi-ashi (Сасае-тсурі-комі-аші) - передня підсічка: захватом рукава та одворота; захватом рукава та одягу ззаду. Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно. Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки; підсічка зсередини під п'ятку однойменної ноги проти кидка передньої підсічки.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвійні бокові стрибкові удари – двійка-пандаль-чаги.</li> <li>2. Подвійні бокові стрибкові удари з розвороту – торнадо-двійка-пандаль-чаги.</li> <li>3. Прямий удар з розвороту – твіт-чаги.</li> </ol>	2

	<p>4. Подвійні бокові стрибкові удари – двійка-пандаль-чаги.  5. Прямий удар з розвороту з опорної ноги – твіт-чаги з опорної ноги.  6. Боковий удар у верхній рівень – дольо-чаги.</p>	
16	<p>Тема 3. Визначення поняття «техніка». Елементи техніки, структура прийомів.</p> <p>1. Вступ.  2. ОРУ в русі та на місці.  3. Спеціальні вправи.</p> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u>  Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки підворотом (через спину):  1. Захватом шиї з плечем. Захист: присідаючи, відхилитись назад і захопити тулуб атакуючого ззаду. Контрприйом: кидок прогином із захватом тулуба рукою.  2. Захватом руки під плече. Захист: присідаючи, відхилитись назад і ривком звільнити руку. Контрприйом: кидок прогином захватом тулуба.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u>  Техніка боротьби в стійці</p> <p>Комбінації:  1. Переведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою - переворот скручуванням із захватом "важелем".  2. Переведення ривком із захватом однойменної руки. Захист: упертися передпліччям вільної руки в груди атакуючого – кидок підворотом із захватом руки через плече.  3. Переведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою. Захист: упертися рукою в груди, ступити дальньою ногою вперед – кидок поворотом із захватом руки та однойменної ноги зсередини.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u>  Техніка боротьби</p> <p>1. Okuri-ashi-barai (Окурі-аші-барай) - бокова підсічка під дві ноги у темп кроку: захватом рукава та одворота; двох одворотів; двох рукавів; рукава та одягу ззаду. Захист: опустити центр ваги; збити темп пересування. Контрприйом: передня підсічка проти бокової підсічки під дві ноги у темп кроку.  2. O-soto-gari (О-сото-гарі) - відхват під ногу ззовні: захватом рукава та одворота; рукава та коміра; рукава та одягу збоку; одягу ззаду; рукава та руки під плече. Захист: заходами під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого в момент зближення. Контрприйоми: відхват під одну ногу ззовні проти відхвату під одну ногу ззовні; задня підніжка проти відхвату під одну ногу ззовні.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u>  Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари у верхній рівень рівень:  1. Боковий удар у верхній рівень – дольо-чаги.  2. Прямий удар у верхній рівень – ап-чаги.  3. Боковий удар з розвороту – твіт-дольо-чаги.  Прямий удар зверху-вниз – нерьо-чаги.</p>	2
17	<p>Тема 7. Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень.</p> <p>1. Вступ.  2. ОРУ в русі та на місці.  3. Спеціальні вправи.</p> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u>  Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидок поворотом ("млин"):  1. Захватом руки двома руками на шию (однойменною рукою - за зап'ясток, різнойменною - за плече ззовні). Захист: відставити ближню до атакуючого ногу назад і захопити його шию з плечем зверху. Контрприйоми: а) переведення захватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином захватом шиї з плечем зверху.</p> <p>Звалювання:  1. Збиванням захватом руки. Захист: у момент збивання (поштовху) відставити ближню до атакуючого ногу назад. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином із захватом однойменної руки знизу.  2. Збивання захватом руки та тулуба. Захист: відставити ближню до атакуючого ногу назад. Контрприйом: кидок прогином із захватом руки та тулуба.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u>  Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти скручуванням:  1. Переворот скручуванням із захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном. Захист: а) звільнити захоплену руку, впертися вільною рукою в килим; б) лягти на живіт, затиснути ногу атакуючого ногами і звільнити руку; в) притиснути захоплену руку, вільною рукою впертися в килим, ногу виставити в бік перевороту, підвестися. Контрприйом: вихід нагору із захватом тулуба.  2. Переворот скручуванням із захватом руки (шиї) та ближнього стегна із зачепленням дальньої ноги зсередини. Захист: а) повертаючись спиною до атакуючого, притиснути гомілку дальньої ноги до</p>	4

	<p>стегна; б) відштовхуючись від килима вільною ногою, протиснутись вперед в бік від атакуючого і звільнити захоплену руку. Контрприйом: переверот за себе із захватом тулуба та зачепленням однойменної ноги.</p> <p>3. Переверот скручуванням із захватом схрещених гомілок. Захист: а) захопити руку атакуючого, підтягнути ближню ногу до себе; б) сісти, захопити ближню ногу атакуючого. Контрприйом: переверот за себе із захватом ближньої ноги, затиснувши руку стегнами.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби</p> <p>1. O-soto-otoshi (Осото-отоші) - задня підніжка: захватом рукава та одворота; рукава та коміра; рукава та одягу збоку; рукава та одягу ззаду; рукава та руки під плече. Захист: не дати перекрити ногу; заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого у момент зближення. Контрприйоми: задня підніжка проти задньої підніжки; відхват під ногу ззовні проти задньої підніжки.</p> <p>2. Kubi-nage (Кубі-наге) - кидок через стегно у розніжці із захватом шиї: захватом одворота та шиї; захватом рукава та шиї. Захист: не дозволити захопити шию; впертися рукою в бік; не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час підвороту. Контрприйоми: посадка під дві ноги проти кидка через стегно у розніжці із захватом шиї; кидок через груди скручуванням проти кидка через стегно у розніжці із захватом шиї.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари у верхній рівень рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Боковий удар у верхній рівень – дольо-чаги.</li> <li>2. Прямий удар у верхній рівень – ап-чаги.</li> <li>3. Боковий удар з розвороту – твіт-дольо-чаги.</li> <li>4. Прямий удар зверху-вниз – нерьо-чаги.</li> <li>5. Боковий стрибковий удар з розвороту – торнадо-дольо-чаги.</li> <li>6. Подвійний стрибковий удар – двійка-пандаль-дольо-чаги.</li> </ol> <p>Подвійний стрибковий удар з розвороту – торнадо-пандаль-дольо-чаги.</p>	
18	<p>Тема 3. Визначення поняття «техніка». Елементи техніки, структура прийомів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ.</li> <li>2. ОРУ в русі та на місці.</li> <li>3. Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби в стійці</p> <p>Переведення у партер:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ривком захватом плеча та шиї зверху. Захист: підійти ближче до атакуючого і притиснути його руки до себе. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом тулуба; б) переведення обертом захватом руки.</li> <li>2. Ривком за руку. Захист: а) заступити за атакуючого та ривком на себе звільнити захоплену руку; б) в момент ривка за руку здійснити блокування вільною рукою передпліччя. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок підворотом захватом за руку через плече.</li> <li>3. Нирком захватом шиї та тулуба. Захист: а) захопити різнойменну руку атакуючого за плече не даючи здійснити нирок; б) перенести руку над головою атакуючого, відійти і повернутись до нього грудьми. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) кидок прогином за плече знизу і шию зверху.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевероти скручуванням:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переверот скручуванням із захватом "важелем". Переверот скручуванням із захватом рук збоку. Переверот скручуванням із захватом дальніх руки та стегна низу-спереду. Захист: а) не дати здійснити захват; б) виставити ногу в бік перевероту і, повертаючись грудьми до атакуючого, звільнитися від захвату. Контрприйоми: а) переверот за себе із захватом різнойменної (однойменної) руки під плече; б) кидок підворотом із захватом руки через плече.</li> <li>2. Переверот скручуванням із захватом схрещених гомілок. Захист: а) захопити руку атакуючого, ривком звільнити ногу, підтягнути ближню ногу атакуючого до себе; б) сісти, захопити ближню ногу атакуючого. Контрприйом: переверот за себе із захватом ближньої ноги, утримуючи руку ногами.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби</p> <p>Підсічки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De-ashi-barai (Де-аші-барай) - бокова підсічна під виставлену ногу: захватом рукава та одворота, двох рукавів; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника. Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через ногу суперника; захопити ногу суперника. Контрприйом: бокова підсічка(перепідсічка); підхват зсередини.</li> <li>2. Ko-uchi-barai (Ко-учі-барай) - підсічка зсередини під однойменну п'ятку: захватом рукава та одворота; захватом двох одворотів; рукава та одягу ззаду - під час наступу суперника. Захист: збільшити дистанцію, зігнувшись, перенести центр ваги назад. Контрприйоми: бокова підсічка проти підсічки під п'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p>	2

	<p style="text-align: center;">Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Боковий удар з передньої ноги – пандаль-чаги.</li> <li>Прямий удар з передньої ноги – ап-чаги.</li> <li>Прямий удар-поштовх з передньої ноги – міро-чаги.</li> <li>Прямий удар з розвороту у середній рівень – твіт-чаги.</li> <li>Прямий боковий удар – йоп-чаги.</li> <li>Боковий стрибковий удар з розвороту – торнадо-пандаль-чаги.</li> </ol> <p>Комбінації (удари виконуються по лапах-ракетках):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Пандаль-чаги з передньої ноги, твіт-чаги.</li> <li>Міро-чаги, пандаль-чаги.</li> <li>Твіт-чаги, міро-чаги.</li> <li>Торнадо-пандаль-чаги, твіт-чаги.</li> </ol>	
19	<p>Тема 3. Визначення поняття «техніка». Елементи техніки, структура прийомів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Вступ.</li> <li>ОРУ в русі та на місці.</li> <li>Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Комбінації прийомів:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Переведення ривком за руку - захист - кидок підворотом захватом руки.</li> <li>Переведення ривком - захист - збиванням захватом тулуба.</li> <li>Кидок підворотом захватом руки через плече - захист - переведення ривком за руку.</li> <li>Звалювання збиванням захватом руки - захист - кидок підворотом захватом руки через плече.</li> <li>Звалювання збиванням захватом руки – захист – переведення обертанням ("вертушка").</li> <li>Переведення обертанням - захист - звалювання збиванням за тулуб.</li> </ol> <p>Дожими, виходи та контрприйоми з виходами з "мосту":</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Дожим за руку та шию збоку (із з'єднанням та без з'єднання рук). Виходи з "мосту": а) забіганням в бік від партнера; б) звільняючи руку, перевернутися на живіт в бік суперника. Контрприйом: переверот через себе захватом руки двома руками.</li> <li>Дожим за руку і тулуб збоку (із з'єднанням та без з'єднання рук). Вихід з "мосту": забігання в бік партнера. Контрприйоми: а) накривання через висід захватом руки й тулуба; б) переверот через себе захватом руки двома руками; в) переверот через себе захватом тулуба з рукою.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевероти забіганням:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Перевероти забіганням із захватом руки "на ключ" і дальньої гомілки.</li> </ol> <p>Перевероти переходом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Переверот переходом з "ключем" і зачепленням однойменної ноги. Захист: а) упертися вільною рукою та ногою в килим; б) лягти на бік захопленої "на ключ" руки і, впираючись вільною рукою та ногою в килим, не дати атакуючому перейти на другий бік. Контрприйоми: а) кидок через спину із захватом руки через плече; б) вихід нагору висідом; в) переверот скручуванням із захватом однойменної руки та різнойменної ноги.</li> <li>Переверот переходом із захватом дальньої гомілки низу-зсередини та однойменної руки. Захист: відставити захоплену ногу вбік, захопити ногу атакуючого. Контрприйом: вихід нагору висідом.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>Утримання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Makura-kesa-gatame (Макура-кеса-гатаме) - утримання висі дом"подушка": із захватом руки та пояса. Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками. Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.</li> <li>Kuzure-makura-kesa-gatame (Кузуре-макура-кеса-гатаме) – варіант утримання висідом "подушка": із захватом двох рук; руки та власного пояса. Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками. Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.</li> <li>Ushiro-kesa-gatame (Ушіро-кеса-гатаме) - утримання збоку або з боку голови висідом: із захватом двох, рук; із захватом руки та пояса. Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками. Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.</li> <li>Kuzure-tate-shiho-gatame (Кузуре-тате-шіхо-гатаме) - варіант утримання верхи із захватом рук; без захвату рук; із захватом пояса. Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки і повернутися на живіт; підвести руки під ноги атакуючого і скинути його через голову; збиваючи захватом руки, покласти ногу на ногу. Контрприйом: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на два стегна</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари у верхній рівень рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Боковий удар у верхній рівень – дольо-чаги.</li> </ol>	2



	<p>2. Прямий удар у верхній рівень – ап-чаги.  3. Боковий удар з розвороту – твіт-дольо-чаги.  4. Прямий удар зверху-вниз – нерьо-чаги.  5. Боковий стрибковий удар з розвороту – торнадо-дольо-чаги.  6. Подвійний стрибковий удар – двійка-пандаль-дольо-чаги.  7. Подвійний стрибковий удар з розвороту – торнадо-пандаль-дольо-чаги.</p> <p>Комбінації ударів (по лапах-ракетках і протекторах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пандаль-чаги, дольо-чаги.</li> <li>2. Пандаль-чаги, твіт-дольо-чаги.</li> <li>3. Дольо-чаги, твіт-чаги.</li> <li>4. Пандаль-чаги правою та лівою ногами, дольо-чаги правою та лівою ногами.</li> <li>5. Пандаль-чаги, торнадо-пандаль-чаги, твіт-дольо-чаги.</li> <li>6. Міро-чаги, нерьо-чаги.</li> <li>7. Нерьо-чаги, твіт-чаги.</li> </ol> <p>Двійка-пандаль-чаги, двійка-пандаль-дольо-чаги.</p>	
20	<p>Тема 4. Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста (спеціально-підготовчі та змагальні).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ.</li> <li>2. ОРУ в русі та на місці.</li> <li>3. Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидок поворотом ("млин"):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захватом руки двома, руками на шию (однойменною рукою - за зап'ясток, різнойменною - за плече ззовні). Захист: відставити ближню до атакуючого ногу назад і захопити його шию з плечем зверху. Контрприйоми: а) переведення захватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином захватом шиї з плечем зверху.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти перекатом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот перекатом із зворотним захватом дальнього стегна та ближньої гомілки. Захист: захопити руку, сісти на дальнє стегно, випрямляючи ногу, розірвати захват. Контрприйоми: а) переворот висідом із захватом зап'ястка та однойменної гомілки; б) вихід нагору висідом; в) накривання відкиданням ніг за атакуючого із захватом різнойменної ноги.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>Утримання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ashi-gatame (Аші-гатаме) - утримання за допомогою ніг: з «трикутним» захватом руки та шиї. Захист: розірвати "трикутний" замок. Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.</li> <li>2. Kuzure-ashi-gatame (Кузуре-аші-гатаме) - варіант утримання за допомогою ніг: із захватом руки. Захист: розірвати «трикутний» замок. Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Комбінації ударів (по лапах-ракетках і протекторах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пандаль-чаги, дольо-чаги.</li> <li>2. Пандаль-чаги, твіт-дольо-чаги.</li> <li>3. Дольо-чаги, твіт-чаги.</li> <li>4. Пандаль-чаги правою та лівою ногами, дольо-чаги правою та лівою ногами.</li> <li>5. Пандаль-чаги, торнадо-пандаль-чаги, твіт-дольо-чаги.</li> <li>6. Міро-чаги, нерьо-чаги.</li> <li>7. Нерьо-чаги, твіт-чаги.</li> </ol> <p>Двійка-пандаль-чаги, двійка-пандаль-дольо-чаги.</p>	2
21	<p style="text-align: center;"><b>Змістовний модуль 3. Основи техніки обраного виду спорту.</b></p> <p>Тема 5. Основи і аналіз техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ.</li> <li>2. ОРУ в русі та на місці.</li> <li>3. Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Звалювання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Збиванням захватом руки. Захист: у момент збивання (поштовху) відставити ближню до атакуючого ногу назад. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином із захватом однойменної руки знизу.</li> <li>2. Збивання захватом руки та тулуба. Захист: відставити ближню до атакуючого ногу назад. Контрприйом: кидок прогином із захватом руки та тулуба.</li> </ol>	4

	<p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти розгинанням:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот розгинанням з обвиванням ноги та захватом шиї з-під дальнього плеча. Захист: а) не дати зробити обвивання ноги, з'єднати стегна; б) притиснути руку до тулуба, відставити захоплену ногу назад. Контрприйоми: а) переворот скручуванням із захватом різнойменної ноги та тулуба (шиї); б) накривання висідом.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби Принципи атаки в боротьбі лежачі</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переходи на утримання: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.</li> <li>2. Переходи на больові прийоми: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.</li> <li>3. Переходи на задущливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Комбінації ударів (по лапах-ракетках і протекторах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пандаль-чаги, дольо-чаги.</li> <li>2. Пандаль-чаги, твіт-дольо-чаги.</li> <li>3. Дольо-чаги, твіт-чаги.</li> <li>4. Пандаль-чаги правою та лівою ногами, дольо-чаги правою та лівою ногами.</li> <li>5. Пандаль-чаги, торнадо-пандаль-чаги, твіт-дольо-чаги.</li> <li>6. Міро-чаги, нерьо-чаги.</li> <li>7. Нерьо-чаги, твіт-чаги.</li> <li>8. Двійка-пандаль-чаги, двійка-пандаль-дольо-чаги.</li> </ol>	
22	<p>Тема 6. Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ.</li> <li>2. ОРУ в русі та на місці.</li> <li>3. Спеціальні вправи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Комбінації прийомів:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переведення ривком за руку - захист - кидок підворотом захватом руки.</li> <li>2. Переведення ризком - захист - збивання захватом тулуба.</li> <li>3. Кидок підворотом захватом руки через плече - захист - переведення ривком за руку.</li> <li>4. Звалювання збиванням захватом руки - захист - кидок підворотом захватом руки через плече.</li> <li>5. Переведення обертанням - захист - звалювання збиванням за тулуб.</li> <li>6. Переведення обертанням - захист - звалювання збиванням за тулуб.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти накатом:</p> <p>Переворот накатом із захватом передпліччя та тулуба зверху із зачепленням ноги ступнею. Захист: лягти на бік грудьми до атакуючого, упертися рукою та коліном в килим у бік перевороту. Контрприйоми: а) кидок (переворот) підворотом із захватом зап'ястка зі зчепленням; б) накривання відкиданням ніг за атакуючого.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tai-otoshi (Тай-отоші) - передня підніжка: захватом рукава та одворота; рукава та одягу ззаду; одворота й руки на плече. Захист: зробити крок через ногу атакуючого, упертися рукою в стегно. Контрприйом: посадка проти кидка передньою підніжкою.</li> <li>2. O-goshi (О-гоші) - кидок через стегно: із захватом рукава та одягу ззаду; одворота і пояса. Захист: не дозволити атакуючому підвернутися; випростатися; упертися боком у таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого. Контрприйоми: а) посадка; б) кидок через груди; в) задня підніжка.</li> <li>3. Tani-otoshi (Тані-отоші) - посадка під дві ноги: із захватом пояса ззаду та одворота. Захист: переставити ногу через ноги атакуючого; повернутися грудьми до атакуючого. Контрприйоми: а) кидок зачепом зсередини; б) кидок задньою підніжкою; в) накривання та утримання верхи.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Комбінації ударів (по лапах-ракетках і протекторах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Пандаль-чаги, дольо-чаги.</li> <li>5. Пандаль-чаги, твіт-дольо-чаги.</li> <li>6. Дольо-чаги, твіт-чаги.</li> <li>7. Пандаль-чаги правою та лівою ногами, дольо-чаги правою та лівою ногами.</li> <li>8. Пандаль-чаги, торнадо-пандаль-чаги, твіт-дольо-чаги.</li> <li>9. Міро-чаги, нерьо-чаги.</li> <li>10. Нерьо-чаги, твіт-чаги.</li> </ol>	4

	<p>11. Двійка-пандаль-чаги, двійка-пандаль-дольо-чаги. Двійка-пандаль-дольо-чаги, твіт-дольо-чаги (2 удари однією ногою).</p>	
23	<p>Тема 6. Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень.</p> <p>1. Вступ. 2. ОРУ в русі та на місці. 3. Спеціальні вправи.</p> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Дожими, виходи та контрприйоми з виходами з «мосту»:</p> <p>1. Дожим за руку та шию збоку (із з'єднанням та без з'єднання рук). Виходи з «мосту»: а) забіганням в бік від партнера; б) звільняючи руку, перевернутися на живіт в бік суперника. Контрприйом: переверот через себе захватом руки двома руками.</p> <p>2. Дожим за руку і тулуб збоку (із з'єднанням та без з'єднання рук). Вихід з «мосту»: забігання в бік від партнера. Контрприйоми: а) накривання через висід захватом руки й тулуба; б) переверот через себе захватом руки двома руками; в) переверот через себе захватом тулуба з рукою.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Комбінації прийомів:</p> <p>1. Переверот скручуванням із захватом рук збоку. Захист: виставити дальню ногу вперед, повернутися грудьми до атакуючого - переверот забіганням із захватом рук збоку.</p> <p>2. Переверот скручуванням із захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном. Захист: повертаючись спиною до атакуючого, упертися вільною рукою в килим - переверот накатом із захватом передпліччя зсередини та тулуба зверху із зачепленням ноги ступнею.</p> <p>3. Переверот перекатом із захватом шиї та стегна. Захист: випрямити руки, прогнутися, відставляючи ногу назад, переверот скручуванням із захватом руки (шиї) та ближнього стегна із зачепленням дальньої ноги зсередини.</p> <p>4. Переверот скручуванням із захватом схрещених гомілок. Захист: захопити руки, підтягнути ближню ногу до тулуба - переверот зворотним захватом дальнього стегна.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>1. Yoko-otoshi (Йоко-отоші) - бокова посадка ("бичок"): із захватом рукава та одворота; однойменного рукава та різнойменної пройми. Захист: а) переступити через ногу атакуючого; б) зірвати другий захват. Контрприйоми: а) виведення з рівноваги; б) накривання та утримання верхи.</p> <p>2. Ipon-seoi-nage (Іпон-сеої-наге) - кидок через спину із захватом руки на плече: із захватом різнойменного одворота й руки на плече. Захист: а) упертися рукою в стегно; б) забіганням і закрокуванням у бік кидка. Контрприйоми: а) виведення з рівноваги рукою; б) перекидання та утримання верхи; в) задушення петлею за комір.</p> <p>3. Ko-uchi-makkikomi (Ко-учі-макікомі) - зачеп зсередини під однойменну ногу із захватом руки з-під плеча; із захватом різнойменного одворота й руки на однойменне плече. Захист: забіганням і закрокуванням у бік кидка. Контрприйоми: а) зачепом зсередини під однойменну ногу проти зачепа зсередини під однойменну ногу; б) виведенням з рівноваги скручуванням проти зачепа зсередини під однойменну ногу із захватом з-під плеча.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Комбінації ударів (по лапах-ракетках і протекторах):</p> <p>1. 2 удари пандаль-чаги. Захист: відхід назад. Контрприйоми: а) пандаль-чаги під 1-й удар, двійка-пандаль-чаги під 2-й удар; б) твіт-чаги під 2-й удар; в) твіт-дольо-чаги під 2-й удар; г) пандаль-чаги під 1-й удар, дольо-чаги під 2-й удар.</p> <p>Пандаль-чаги, нерьо-чаги. Захист: відхід назад. Контрприйоми: а) пандаль-чаги під 2-й удар; б) дольо-чаги під 2-й удар; в) пандаль-чаги під 1-й удар, дольо-чаги під 2-й удар.</p>	2
24	<p style="text-align: center;"><b>Змістовний модуль5.</b> Організація та проведення змагань.</p> <p>Тема 9. Організація та проведення змагань зі спортивної боротьби.</p> <p>1. Вступ. 2. ОРУ в русі та на місці. 3. Спеціальні вправи.</p> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевероти скручуванням:</p> <p>1. Захватом ближнього плеча зверху та другої руки (плеча) знизу. Захист: а) відвести дальню руку вбік; б) виставити ногу в бік перевероту та повернутися грудьми до атакуючого. Контрприйоми: а) вихід нагору переверотом; б) переверот за себе за однойменне плече.</p> <p>2. За себе «важелем» із захватом підборіддя. Захист: відставити ногу, яка знаходиться ближче до атакуючого, назад, а руку, захоплену на «важіль», випрямити та відійти від атакуючого. Контрприйом: накривання відставленням ноги назад із захватом зап'ястку.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p>	4

<p>Переведення в партер:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переведення ривком із захватом однойменної руки. Переведення ривком із захватом однойменної руки та різнойменного стегна. Захист: а) упертися рукою в груди; б) присідаючи, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: кидок підворотом із захватом руки через плече з боковою підніжкою.</li> <li>2. Переведення нирком із захватом різнойменних руки та стегна збоку. Захист: а) упертися передпліччям у груди; б) присісти, відставляючи захоплену ногу назад. Контрприйом: переведення висідом із захватом стегна через руку.</li> <li>3. Переведення нирком із захватом ноги. Захист: а) присісти, відставляючи захоплену ногу; б) захопити різнойменну руку та шию зверху. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху; б) переведення висідом із захватом стегна через руку.</li> <li>4. Переведення обертанням із захватом руки зверху. Захист: а) випрямляючись, ривком на себе звільнити захоплену руку; б) ступити у протилежний повороту бік. Контрприйом: переведення заступаючи за атакуючого.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>Больові прийоми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ude-garami (Уде-гарамі) - вузол ліктя поперек тулуба. Захист: зчепити руки; захопити одяг атакуючого; випростати руку; звільнитися обертотом на живіт.</li> <li>2. Ude-gatami (Уде-гатамі) - важіль ліктя з упором на своє плече. Захист: прокрутити руку; притиснути руку до грудей; взяти захват одягу.</li> <li>3. Judzi-gatame (Дзюдзі-гатаме) - важіль ліктя під час захвату руки ногами: тому, що на спині; тому, що стоїть у партері; тому, що лежить на животі. Захист: зчепити руки, захопити ногу; переступити через атакуючого і стати в стійку; вивести лікоть із захваїу вниз; повернутися грудьми до атакуючого.</li> <li>4. Hiza-gatame (Хіза-гатаме) - важіль ліктя коліном зверху. Захист: обертаючи руку, вивести лікоть із захвату і зчепити руки; убрати її під себе.</li> <li>5. Hare-gatame (Хара-гатаме) - важіль ліктя животом. Захист: обертаючи руку, вивести лікоть із захвату і зчепити руки; убрати руку під себе; узяти захват і повернутися обличчям до суперника.</li> <li>6. Vaki-gatame (Вакі-гатаме) - важіль ліктя пахвовою западиною (ямкою). Захист: зігнути руку; розвернути лікоть донизу, сісти, підтягнути руки на себе ліктями донизу.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Комбінації ударів (по лапах-ракетках і протекторах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 удари пандаль-чаги. Захист: відхід назад. Контрприйоми: а) пандаль-чаги під 1-й удар, двійка-пандаль-чаги під 2-й удар; б) твіт-чаги під 2-й удар; в) твіт-дольо-чаги під 2-й удар; г) пандаль-чаги під 1-й удар, дольо-чаги під 2-й удар.</li> <li>2. Пандаль-чаги, нерьо-чаги. Захист: відхід назад. Контрприйоми: а) пандаль-чаги під 2-й удар; б) дольо-чаги під 2-й удар; в) пандаль-чаги під 1-й удар, дольо-чаги під 2-й удар.</li> </ol> <p>Міро-чагі. Контрприйоми: а) пандаль-чаги; б) твіт-чаги; в) твіт-дольо-чаги; г) двійка-пандаль-чаги.</p>	<p style="text-align: center;"><b>РАЗОМ</b></p> <p style="text-align: right;">52</p>
---	--