

**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**

**Підвищення спортивної майстерності (ПСМ) (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	за вибором (обов'язкова / за вибором)

2018 – 2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – Підвищення спортивної майстерності 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 – 6	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 – 180			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 74 самостійної роботи студента - 106	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	I-й, 2-й	
		<b>Лекції</b>	
		-	-
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		74 год.	-
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
106 год.	-		
<b>Індивідуальні завдання: год.</b>			
Вид контролю: диф. залік			

#### Примітка.

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

Для денної форми навчання – 74 год. / 106 год.

### 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – придбання рухових вмінь та навичок необхідних для самостійної педагогічної та тренерської праці.

Завдання – вивчення методики викладання та оволодіння технікою спортивної боротьби.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

У результаті вивчення дисципліни фахівець повинен **знати**: основні питання з техніки та 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.** Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Тема 1. Фізична підготовка.

**Змістовий модуль 2.** Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Тема 2. Техніка спортивної боротьби.

**Змістовий модуль 3.** Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Тема 3. Методика суддівства.

**Змістовий модуль 4.** Основи техніки обраного виду спорту.

Тема 4. Технічна підготовка.

**Змістовий модуль 5.** Основи техніки обраного виду спорту.

Тема 5. Тактична підготовка.

**Змістовий модуль 6.** Основи техніки обраного виду спорту.

Тема 6. Правила 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	мк	і	с		л	п	мк	і	с
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.												
Тема 1. Фізична підготовка.			12			18						
Усього годин	30		12			18						
<b>Змістовий модуль 2.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.												
Тема 2. Техніка спортивної			14			16						

боротьби.													
Усього годин	30		14			16							
<b>Змістовий модуль 3.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.													
Тема 3. Методика суддівства.			12			18							
Усього годин	30		12			18							
<b>Змістовий модуль 4.</b> Основи техніки обраного виду спорту.													
Тема 4. Технічна підготовка.			12			18							
Усього годин	30		12			18							
<b>Змістовий модуль 5.</b> Основи техніки обраного виду спорту.													
Тема 5. Тактична підготовка.			12			18							
Усього годин	30		12			18							
<b>Змістовий модуль 6.</b> Основи техніки обраного виду спорту.													
Тема 6. Правила змагань зі спортивної боротьби.			12			18							
Усього годин	30		12			18							
<b>УСЬОГО</b>	<b>180</b>		<b>74</b>			<b>106</b>							

5. Теми семінарських занять – не передбачене.

#### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовий модуль 1.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.		
1	Тема 1. Фізична підготовка.	12
<b>Змістовий модуль 2.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.		
1	Тема 2. Техніка спортивної боротьби.	14
<b>Змістовий модуль 3.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.		
1	Тема 3. Методика суддівства.	12
<b>Змістовий модуль 4.</b> Основи техніки обраного виду спорту.		
1	Тема 4. Технічна підготовка.	12
<b>Змістовий модуль 5.</b> Основи техніки обраного виду спорту.		
1	Тема 5. Тактична підготовка.	12
<b>Змістовий модуль 6.</b> Основи техніки обраного виду спорту.		
1	Тема 6. Правила змагань зі спортивної боротьби.	12

#### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Змістовий модуль 1.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.	18

	Тема 1. Фізична підготовка.	
2	<b>Змістовий модуль 2.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту. Тема 2. Техніка спортивної боротьби.	16
3	<b>Змістовий модуль 3.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту. Тема 3. Методика суддівства.	18
4	<b>Змістовий модуль 4.</b> Основи техніки обраного виду спорту. Тема 4. Технічна підготовка.	18
5	<b>Змістовий модуль 5.</b> Основи техніки обраного виду спорту. Тема 5. Тактична підготовка.	18
6	<b>Змістовий модуль 6.</b> Основи техніки обраного виду спорту. Тема 6. Правила змагань зі спортивної боротьби.	18
<b>РАЗОМ</b>		<b>106</b>

9. Індивідуальні завдання – не передбачене.

#### 10. Методи навчання

Використовувались:

1. Практичні методи (вправи, практичні завдання).
2. Дослідницький метод.
3. Проблемний метод.

11. **Методи контролю** – опитування, оцінювання практичних навичок (техніка боротьби), диф. залік.

#### 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота												Підсумко-вий тест (диф. залік)	Сума
Змістовий модуль 1		ЗМ2		ЗМ3		ЗМ4		ЗМ5		ЗМ6			
T1	КН1	T2	КН2	T3	КН3	T4	КН4	T5	КН5	T6	КН6	40	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

ЗМ2, ЗМ3 – змістові модулі.

T1, T2 ... T6 – теми змістових модулів.

КН1, КН2 ... КН6 – контрольні нормативи з техніки спортивної боротьби за завданням викладача.

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. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.
4. Дахновский В. С., Рукавицын Б. Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. – Мн.: Польша, 1989. – 192 с: ил.
5. 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).
6. Навч. посібник. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с., іл. і вкладиш.  
Соколов И.С. Основы тхэквондо. – М.: Советский спорт. – 256 с.
7. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 592 с.

##### 14.2 Допоміжна

1. Игуменов В.М., Пилюян Р.А., Туманян Г.С. Понятие "модель спортивного противоборства", его научный и практический смысл // Теория и практика физической культуры. - 1986. - № 9. - С. 24-26.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие 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.
3. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы./ Под ред. В. В. Гожина и О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168с., ил.

## 15. Інформаційні ресурси

1. <http://www.usp.lviv.ua/>

Додаток А

## Зміст практичних занять

№	Назва теми	К-ть годин
	<p><b>Змістовий модуль 1.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.</p> <p>Тема 1. Фізична підготовка.</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></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти 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 style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p style="text-align: center;">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>	6



	<p>2. Прямий удар в середній рівень – ап-чаги. 3. Прямий удар-поштовх в середній рівень – міро-чаги.</p>	
	<p>Тема 1. Фізична підготовка. 1. Вступ. Стройові вправи. 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: 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 хватом руки під плече. 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) упираючись вільною рукою в килим, прийняти положення високого партеру і відвести плече захопленої руки вбік. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом хватом руки через плече; в) кидок за зап'ясток.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Завалювання: 1. Завалювання збиванням із хватом ніг. Захист: упертися руками в голову суперника або захопити її під плече; відставляючи ноги назад, прогнутися, звільнити ноги від захвату. Контрприйом: переведення ривком із хватом руки та шиї зверху.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> 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 хватом 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 попереку; важіль ліктя із хватом руки між ногами; задня, підніжка.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Основні положення тхеквондиста і пересування його по даянгу. Ритуал. 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. Комбінації: 1. Два удари пандаль-чаги з пересуванням вперед. Два удари пандаль-чаги з пересуванням назад.</p>	6
	<p><b>Змістовий модуль 2.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту. Тема 2. Техніка спортивної боротьби. 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>Засоби визволення руки, захопленої на "ключ": 1. Переставити однойменну із захопленою рукою ногу вперед на коліно; відштовхнувшись ногами та зробивши ривок тулубом і рукою вперед, звільнитися від захвату. 2. З'єднати свої руки в "крючок" і зусиллям м'язів рук звільнитися від захвату, випрямивши їх. 3. Виставляючи вперед-вбік ногу, яка знаходиться між ногами атакуючого, повернутися до нього грудьми, розігнути руку, захоплену на "ключ".</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p>	6

	<p>Кидки підворотом:</p> <p>1. 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.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Виходи з утримання:</p> <p>1. сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючися; вузлом ноги; за допомогою ноги;</p> <p>2. 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.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p> <p>Удари в середній рівень:</p> <p>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. 4. Прямий удар з розвороту у середній рівень – твіт-чаги. 5. Прямий боковий удар – йоп-чаги.</p> <p>Комбінації (удари виконуються по лапах-ракетках):</p> <p>1. Пандаль-чаги з передньої ноги. 2. Два удари пандаль-чаги правою і два удари лівою ногою. 3. Міро-чаги. 4. Ап-чаги. 5. Твіт-чаги. 6. Йоп-чаги</p>	
	<p>Тема 2. Техніка 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>Комбінації прийомів:</p> <p>1. Переворот захватом рук збоку - захист відведенням руки вбік - переверт «важелем».</p> <p>2. Переворот захватом рук збоку - захист виставляючи дальню ногу вперед-вбік - переверт за себе захватом руки та шиї.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Комбінації:</p> <p>1. Переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху. Захист: захопити руку і, випрямляючи тулуб, розірвати захват -збивання звалюванням із захватом ніг.</p> <p>2. Переведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою. Захист: упертися в груди, ступити дальньою ногою вперед - кидок нахилом із захватом із задньою підніжкою.</p> <p>3. Переведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою - переверт забіганням із захватом руки "на ключ" і передпліччям на шиї.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Больові прийоми:</p> <p>1. Важіль ліктя через стегно. Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.</p> <p>Задушливі прийоми (захвати):</p> <p>1. задушення передпліччям; 2. за допомогою одягу; 3. задушення петлею.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p>	6

	<p style="text-align: center;">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> <p>Пандаль-чаги з передньої ноги; міро-чаги; твіт-чаги; йоп-чаги; торнадо-пандаль-чаги.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>Змістовий модуль 3:</b>Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.</p> <p>Тема 3. Методика суддівства.</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 забіганням:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Захватом шиї з-під плеча. Захист: а) підняти голову, притискуючи 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.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти накатом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот накатом із захватом різнойменного зап'ястка ззаду - збоку.</li> <li>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 підворотом із захватом зап'ястка із зачепленням.</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. 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-чаги з 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</li> </ol>	8

	<p>різноїменної стійки.</p> <p>Тема 3. Методика суддівства. Тема 4. Технічна підготовка.</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: Переворот скручуванням із захватом рук збоку. Захист: виставити дальню ногу вперед - переворот скручуванням із захватом дальніх руки та стегна знизу - спереду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот скручуванням із захватом рук збоку. Захист: виставити дальню ногу вперед - переворот перекатом із захватом шиї та дальнього стегна.</li> <li>2. Переворот забіганням із захватом руки "на ключ" з передпліччям на шиї. Захист: упертися вільною рукою в килим, виставити дальню ногу - переворот накатом із захватом різноїменного зап'ястка ззаду - збоку із зачепленням ноги ступнею».</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Утримання: 1. Kuzure-yoko-shiho-gatame (Кузуре-йоко-шіхо-гатаме) - варіант утримання поперек: із захватом дальньої руки однойменною рукою; із захватом дальньої руки різноїменною рукою; із захватом ближньої руки між ногами. Захист: збити атакуючого, ставаючи на міст, і покласти голову на його тулуб. Контрприйом: задушення петлею.</p> <p>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.</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> </ol>	8
	<p><b>Змістовий модуль 4.</b> Основи техніки обраного виду спорту.</p> <p>Тема 4. Технічна підготовка.</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 шиї з плечем. Захист: присідаючи, відхилитись назад і захопити тулуб атакуючого ззаду. Контрприйом: кидок прогином із захватом тулуба рукою.</li> <li>2. Захватом руки під плече. Захист: присідаючи, відхилитись назад і ривком звільнити руку. Контрприйом: кидок прогином захватом тулуба.</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 однойменної руки з підніжкою - переворот скручуванням із захватом "важелем".</li> <li>2. Переведення ривком із захватом однойменної руки. Захист: упертися передпліччям вільної руки в груди атакуючого – кидок підворотом із захватом руки через плече.</li> <li>3. Переведення ривком із захватом однойменної руки з підніжкою. Захист: упертися рукою в груди, ступити дальньою ногою вперед – кидок поворотом із захватом руки та</li> </ol>	8

	<p>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 одворотата; 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.</p> <p>2. O-soto-gari (О-сото-гарі) - відхват під ногу ззовні: захватом рукава та одворотата; 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:</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> </ol>	
	<p>Тема 4. Технічна підготовка. Тема 5. Тактична підготовка.</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>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 низу.</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> <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 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 перевероту, підвестися. Контрприйом: вихід нагору із захватом тулуба.</li> <li>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 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.</li> <li>3. Переворот 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, затискуючи руку стегнами.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O-soto-otoshi (Осото-отосі) - задня підніжка: захватом рукава та одворотата; 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.</li> </ol>	8

	<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> 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> <li>7. Подвійний стрибковий удар з розвороту – торнадо-пандаль-дольо-чаги.</li> </ol>	
	<p><b>Змістовий модуль.</b> Основи техніки обраного виду спорту. Тема 5. Тактична підготовка.</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 ривком - захист - збиванням 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. Звалювання збиванням захватом руки – захист – переведення обертанням ("вертушка").</li> <li>6. Переведення обертанням - захист - звалювання збиранням за тулуб.</li> </ol> <p>Дожими, виходи та контрприйоми з виходами з "мосту":</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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: переворот через себе захватом руки двома руками.</li> <li>2. 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) переворот через себе захватом руки двома руками; в) переворот через себе захватом тулуба з 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. Перевороти забіганням із захватом руки "на ключ" і дальньої гомілки.</li> </ol> <p>Перевороти переходом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот 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) переворот скручуванням із захватом однойменної руки та різнойменної ноги.</li> <li>2. Переворот переходом із захватом дальньої гомілки знизу-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>1. 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>2. Kuzure-makura-kesa-gatame (Кузуре-макура-кеса-гатаме) – варіант утримання висідом</li> </ol>	8

	<p>"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.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. 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.</p> <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>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> <li>7. Подвійний стрибковий удар з розвороту – торнадо-пандаль-дольо-чаги.</li> </ol> <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>	
	<p><b>Змістовий модуль 6:</b> Основи техніки обраного виду спорту. Тема 6. Правила змагань зі 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>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: 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 (Tai-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> </ol>	8

	<p>2. O-goshi (O-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.</p> <p>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.</p> <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> <li>9. Двійка-пандаль-дольо-чаги, твіт-дольо-чаги (2 удари однією ногою).</li> </ol>	
<b>РАЗОМ</b>	<b>72</b>	

Додаток Б

**Зміст самостійної роботи**

№	Назва теми	К-ть годин
	<p>Тема 1. Фізична підготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ. Стройові вправи.</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 забіганням:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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 перевертання. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом захватом руки під плече.</li> <li>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) упираючись вільною рукою в килим, прийняти положення високого партеру і відвести плече захопленої руки вбік. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом захватом руки через плече; в) кидок за зап'ясток.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Завалювання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>Знайомство з технікою дзюдо:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. у положенні лежачи - утримання, больові прийоми, задушливі захвати;</li> <li>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.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Техніка навчання прийомів</p>	6



	<p>Основні положення тхеквондиста і пересування його по даянгу. Ритуал.</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> </ol> <p>Комбінації:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Два удари пандаль-чаги з пересуванням вперед.</li> <li>2. Два удари пандаль-чаги з пересуванням назад.</li> </ol>	
	<p>Тема 1. Фізична підготовка.</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 переходом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. З "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.</li> <li>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.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки нахилом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кидок нахилом із захватом руки задньою підніжкою.</li> </ol> <p>Захист: нахилитися вперед, відставити ногу назад, вільною рукою впертись в бік, стегно атакуючого. Контрприйом: переведення ривком із захватом однойменної руки (тулуба з рукою).</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Перевертання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захватом одягу - ривком або поштовхом. Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого.</li> <li>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.</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> </ol> <p>Комбінації (удари виконуються по лапах-ракетках):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Два удари пандаль-чаги на місці.</li> <li>2. Два удари пандаль-чаги правою і два удари лівою ногою на місці.</li> </ol>	6
	<p>Тема 1. Фізична підготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОРУ в русі та на місці.</li> <li>2. Спеціальні вправи.</li> </ol> <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>1. Однією рукою ззаду. Захист: виставляючи руку вперед, відставити ногу назад між ногами атакуючого.</li> <li>2. Двома руками ззаду. Захист: випрямляючи з'єднані в "замок" руки вперед, відставити ногу назад між ногами атакуючого, зробити тулубом рух назад.</li> <li>3. З упором головою в плече. Захист: забрати атаквану руку ліктем від себе.</li> <li>4. Поштовхом суперника вбік. Захват: у момент падіння притиснути захоплену руку до</li> </ol>	6

<p>свого тулуба.</p> <p>5. Ривком за плечі. Захист: у момент ривка за плечі виставити руки вперед, зчепивши їх в "замок".</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки поворотом ("млин"):</p> <p>1. 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.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби лежачи</p> <p>Утримання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. збоку - із захватом тулуба;</li> <li>2. без захвату руки під плече, лежачи на животі;</li> <li>3. із зворотним захватом;</li> <li>4. висідом та ін. Захист: упертися голілкою 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>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> </ol> <p>Комбінації (удари виконуються по лапах-ракетках):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Два удари пандаль-чаги.</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> </ol>	
<p><b>Змістовий модуль 2.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.</p> <p>Тема 2. Техніка 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>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> 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</li> </ol>	6

<p>плече.</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>Підсічки:</p> <p>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.</p> <p>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, зігнутися, перенести центр ваги назад. 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> <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>	
<p>Тема 2. Техніка 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> <p>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 попереk. Контрприйоми: а) кидок прогином із захватом тулуба, б), перевід в партер за тулуб ззаду; в) збивання захватом руки та тулуба.</p> <p>2. Захватом руки через плече. Захист: а) випрямитися і впертись вільною рукою в попереk атакуючого; б) присідаючи, відхилитись назад і захопити тулуб атакуючого ззаду. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином із захватом тулуба рукою.</p> <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> <li>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, повертаючися 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.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>Підсічки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O-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.</li> </ol>	6

	<p>Захист: збільшити дистанцію, зігнути, перенести центр ваги назад. Контрприйом: бокова підсічка проти підсічки зсередини різнойменною п'яткою.</p> <p>2. Ko-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, зігнути, 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></p> <p style="text-align: center;">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-чаги з різнойменної стійки; б) виконання міро-чаги з різнойменної стійки.</li> <li>2. Ап-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменної стійки.</li> <li>3. Міро-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменної стійки.</li> </ol>	
	<p>Тема 2. Техніка 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></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби в стійці</p> <p>Комбінації прийомів:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переведення ривком за руку - захист - переведення за іншу руку.</li> <li>2. Кидок підворотом захватом руки та шиї - захист - переведення із захватом шиї та тулуба.</li> <li>3. Кидок підворотом захватом руки через плече - захист - переведення ривком за руку.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти переходом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O-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 рухи. Контрприйом: бокова підсічка проти кидка зачепом зсередини,</li> <li>2. Ko-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 підп'ятку.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p style="text-align: center;">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-чаги з різнойменної стійки; б) виконання міро-чаги з різнойменної стійки.</li> <li>2. Ап-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменної стійки.</li> <li>3. Міро-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменної стійки.</li> <li>4. Твіт-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання твіт-чаги з різнойменної стійки.</li> <li>5. Йоп-чаги. Захист: відхід назад. Контратака: а) виконання пандаль-чаги з різнойменної стійки; б) виконання міро-чаги з різнойменної стійки.</li> </ol>	6
	Тема 2. Техніка спортивної боротьби.	6

<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 скручуванням:</p> <p>1. За дальню руку ззаду-збоку. Захист: а) виставити вперед-вбік руку, яку захоплюють; б) виставити ногу в бік перевероту, повернутися спиною до атакуючого (висідом). Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) переверот 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 перевероту, повернутися грудьми до атакуючого. Контрприйоми: а) кидок відворотом захватом руки під плече; б) переверот 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. Переверот 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. Non-kesa-gatame (Хон-кеса-гатаме) - основне утримання збоку: із захопленням голови та руки під плече. Захист: упертися гомілкою 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>	
<p><b>Змістовий модуль 3:</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.</p> <p>Тема 3. Методика суддівства.</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 перекатом:</p> <p>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</p>	6

	<p>атакуючого. Контрприйоми: а) переверот за себе захватом однойменного плеча; б) накривання відкиданням ніг за атакуючого.</p> <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: переверот 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 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.</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>	
	<p>Тема 3. Методика суддівства.</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>Переверот 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. Переверот захватом рук збоку - захист, відводячи дальню руку, - переверот перекатом із захватом шиї та тулуба знизу.</li> <li>2. Переверот "важелем" - захист, виставляючи дальню ногу вперед, - переверот прогином з "важелем".</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u></p>	8

	<p style="text-align: center;"><b>Техніка боротьби в стійці</b></p> <p>Звалювання:</p> <p>1. 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>2. 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>Кидок поворотом із захватом руки та однойменної ноги зсередини.</li> <li>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> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;"><b>Техніка боротьби лежачи</b></p> <p>Утримання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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>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 скинути 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></p> <p style="text-align: center;"><b>Техніка навчання прийомів</b></p> <p>Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Подвійні бокові стрибкові удари – двійка-пандаль-чаги.</li> <li>Подвійні бокові стрибкові удари з розвороту – торнадо-двійка-пандаль-чаги.</li> <li>Боковий удар у верхній рівень – дольо-чаги.</li> <li>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>Пандаль-чаги, торнадо-пандаль-чаги з пересуванням вперед.</li> <li>Пандаль-чаги, двійка-пандаль-чаги з пересуванням вперед.</li> <li>Міро-чаги, твіт-чаги з пересуванням вперед.</li> <li>Торнадо-пандаль-чаги, пандаль-чаги, пандаль-чаги вперед.</li> <li>Пандаль-чаги, торнадо-пандаль-чаги з пересуванням назад.</li> <li>Пандаль-чаги, двійка-пандаль-чаги з пересуванням назад.</li> <li>Міро-чаги, твіт-чаги з пересуванням назад.</li> <li>Торнадо-пандаль-чаги, пандаль-чаги, пандаль-чаги назад.</li> </ol>	
	<p>Тема 3. Методика суддівства.</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></p> <p style="text-align: center;"><b>Техніка боротьби в стійці</b></p> <p>Переведення у партер обертанням ("вертушка"):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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>Захватом руки знизу. Захват: випрямляючись, ривком до себе звільнити захоплену руку. Контрприйом: накривання висідом.</li> </ol>	8

	<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 та шиї.</li> <li>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>Hiza-giguma (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>Sasae-tsuru-komi-ashi (Сасае-тсуре-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>Подвійні бокові стрибкові удари – двійка-пандаль-чаги.</li> <li>Подвійні бокові стрибкові удари з розвороту – торнадо-двійка-пандаль-чаги.</li> <li>Прямий удар з розвороту – твіт-чаги.</li> <li>Подвійні бокові стрибкові удари – двійка-пандаль-чаги.</li> <li>Прямий удар з розвороту з опорної ноги – твіт-чаги з опорної ноги.</li> </ol> <p>Боковий удар у верхній рівень – дольо-чаги.</p>	
	<p><b>Змістовий модуль 4:</b> Основи техніки обраного виду спорту.</p> <p>Тема 4. Технічна підготовка.</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>Кидок поворотом ("млин"):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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>Звалювання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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>Збивання захватом руки та тулуба. Захист: відставити ближню до атакуючого ногу назад. Контрприйом: кидок прогином із захватом руки та тулуба.</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>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.</li> <li>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 стегна; б) відштовхуючись від килима вільною ногою, протиснутись вперед в бік від атакуючого і звільнити захоплену руку. Контрприйом: переворот за себе із захватом тулуба та зачепленням однойменної ноги.</li> </ol>	6



	<p>3. Переворот скручуванням із захватом схрещених гомілок. Захист: а) захопити руку атакуючого, підтягнути ближню ногу до себе; б) сісти, захопити ближню ногу атакуючого. Контрприйом: переворот за себе із захватом ближньої ноги, затискуючи руку стегнами.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби</p> <p>1. O-soto-otoshi (Осото-отоші) - задня підніжка: захватом рукава та одвороту; 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; відхвот під ногу ззовні проти задньої підніжки.</p> <p>2. Kubi-nage (Кубі-наге) - кидок через стегно у розніжці із захватом шиї: захватом одвороту 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> 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> <li>7. Подвійний стрибковий удар з розвороту – торнадо-пандаль-дольо-чаги.</li> </ol>	
	<p>Тема 4. Технічна підготовка.</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:</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> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевероти 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></p>	8

	<p style="text-align: center;"><b>Техніка боротьби</b></p> <p>Підсічки:</p> <p>1. De-ashi-barai (Де-аші-бараі) - 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.</p> <p>2. Ko-uchi-barai (Ко-учі-бараі) - 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.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p style="text-align: center;">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>	
	<p>Тема 4. Технічна підготовка.</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 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></p> <p style="text-align: center;">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></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби</p> <p>Підсічки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hiza-guguma (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-тсуре-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></p> <p style="text-align: center;">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>	6

	<ol style="list-style-type: none"> <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> <li>5. Прямий удар з розвороту з опорної ноги – твіт-чаги з опорної ноги.</li> <li>6. Боковий удар у верхній рівень – дольо-чаги.</li> </ol>	
	<p><b>Змістовий модуль 5:</b> Основи техніки обраного виду спорту.</p> <p>Тема 5. Тактична підготовка.</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 шиєю 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 шиєю 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> <li>8. Двійка-пандаль-чаги, двійка-пандаль-дольо-чаги.</li> </ol>	6
	<p>Тема 5. Тактична підготовка.</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> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти розгинанням:</p>	6

	<p>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.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби</p> <p style="text-align: center;">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 задушливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p style="text-align: center;">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>	
	<p><b>Змістовий модуль 6:</b> Основи техніки обраного виду спорту. Тема 6. Правила змагань зі 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></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби в стійці</p> <p>Дожими, виходи та контрприйоми з виходами з «мосту»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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: переворот через себе захватом руки двома руками.</li> <li>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) переворот через себе захватом руки двома руками; в) переворот через себе захватом тулуба з рукою.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби у партері</p> <p>Комбінації прийомів:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот скручуванням із захватом рук збоку. Захист: виставити дальню ногу вперед, повернутися грудьми до атакуючого - переворот забіганням із захватом рук збоку.</li> <li>2. Переворот скручуванням із захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном. Захист: повертаючись спиною до атакуючого, упертися вільною рукою в килим - переворот накатом із захватом передпліччя зсередини та тулуба зверху із зачепленням ноги ступнею.</li> <li>3. Переворот перекатом із захватом шиї та стегна. Захист: випрямити руки, прогнутися, відставляючи ногу назад, переворот скручуванням із захватом руки (шиї) та ближнього стегна із зачепленням дальньої ноги зсередини.</li> <li>4. Переворот скручуванням із захватом схрещених гомілок. Захист: захопити руки, підтягнути ближню ногу до тулуба - переворот зворотним захватом дальнього стегна.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yoko-otoshi (Йоко-отоші) - бокова посадка ("бичок"): із захватом рукава та одворота; однойменного рукава та різнойменної пройма. Захист: а) переступити через ногу атакуючого; б) зірвати другий захват. Контрприйоми: а) виведення з рівноваги; б) накривання та утримання верхи.</li> <li>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)</li> </ol>	6

<p>перекидання та утримання верхи; в) задушення петлею за комір.</p> <p>3. Ко-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) зацепом 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></p> <p style="text-align: center;">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>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.</p>	
<p>Тема 6. Правила змагань зі 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></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти 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'ястка.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби в стійці</p> <p>Переведення в партер:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби</p> <p>Больові прийоми:</p> <p>1. Ude-garami (Уде-гарамі) - вузол ліктя поперек тулуба. Захист: зчепити руки; захопити одяг атакуючого; випростати руку; звільнитися обертотом на живіт.</p> <p>2. Ude-gatami (Уде-гатамі) - важіль ліктя з упором на своє плече. Захист: прокрутити руку; притиснути руку до грудей; взяти захват одягу.</p> <p>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 захвату вниз; повернутися грудьми до атакуючого.</p> <p>4. Hiza-gatame (Хіза-гатаме) - важіль ліктя коліном зверху. Захист: обертуючи руку, вивести лікоть із захвату і зчепити руки; убрати її під себе.</p>	6

	<p>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.</p> <p>6. Vaki-gatame (Вакі-гатаме) - важіль ліктя пахвовою западиною (ямкою). Захист: зігнути руку; розвернути лікоть донизу, сісти, підтягнути руки на себе ліктями донизу.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p style="text-align: center;">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>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.</p> <p>3. Міро-чагі. Контрприйоми: а) пандаль-чаги; б) твіт-чаги; в) твіт-дольо-чаги; г) двійка-пандаль-чаги.</p>	
<b>РАЗОМ</b>		<b>108</b>