

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Професор кафедри боксу, боротьби і
важкої атлетики

В.Г. Савченко

_____ 2019 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

Підвищення педагогічної майстерності (ППМ) (боротьба) 4 курс
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Фізична культура

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

за вибором

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни Підвищення педагогічної майстерності для здобувачів ступеню вищої освіти бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

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 “ ” 2019 р.

Професор кафедри боксу, боротьби
і важкої атлетики

_____ (Савченко В. Г.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

“ ” _____ 2019 р.

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)	Вибіркова	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціалізація: 014.11 Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		4	4
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>не передбачене</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		7-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 26 самостійної роботи студента - 94	Ступінь вищої освіти: Бакалавр	Лекції	
		-	-
		Практичні, семінарські	
		26 год.	12 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
94 год.	108 год.		
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: диф. залік			

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.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

- ЗК 1.** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 2.** Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- ЗК 3.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
- ЗК 4.** Здатність працювати як автономно, так і в команді.
- ЗК 5.** Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 6.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК 7.** Здатність спілкуватися іноземною мовою.
- ЗК 8.** Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.
- ЗК 9.** Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.
- ЗК 10.** Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК 11.** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК 12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 13.** Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.
- ФК 1.** Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- ФК 2.** Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.
- ФК 3.** Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.
- ФК 4.** Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.
- ФК 5.** Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.
- ФК 6.** Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ФК 7.** Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- ФК 9.** Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- ФК 10.** Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.
- ФК 11.** Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ФК 12.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

ФК 16. Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

ФК 18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК 19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Передумови для вивчення дисципліни (перелік дисциплін, вивчених раніше): теорія і методика фізичного виховання (загальні основи), теорія і методика обраного виду спорту, педагогіка, анатомія людини, загальна та спортивна фізіологія людини, методи математичної статистики, засоби комп'ютерних технологій і спортивна метрологія, вступ до спеціальності, гігієна.

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. Удосконалення техніки спортивної боротьби.

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

Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка борців, дзюдоїстів та тхеквондистів. Розвиток фізичних якостей.

Змістовий модуль 3. Змагальна діяльність в обраному виді спорту.

Тема 3. Інтегральна підготовка.

Змістовий модуль 4. Змагальна діяльність в обраному виді спорту.

Тема 4. Змагальна діяльність у греко-римській, вільній боротьбі, дзюдо та тхеквондо. Техніка безпеки в процесі тренувальних занять.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма (I семестр)						заочна форма (II семестр)					
	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
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.												
Тема 1. Удосконалення техніки спортивної боротьби.			8			22			2			28
Усього годин	30		8			22	30		2			28
Змістовий модуль 2. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.												
Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка борців, дзюдоїстів та тхеквондистів. Розвиток фізичних якостей.			10			20			4			26
Усього годин	30		10			20	30		4			26
Змістовий модуль 3. Змагальна діяльність в обраному виді спорту.												
Тема 3. Інтегральна підготовка.			4			26			2			28
Усього годин	30		4			26	30		2			28
Змістовий модуль 4. Змагальна діяльність в обраному виді спорту.												
Тема 4. Змагальна діяльність у греко-римській, вільній боротьбі, дзюдо та тхеквондо. Техніка безпеки в процесі тренувальних занять			4			26			4			26
Усього годин	30		4			26	30		4			26
УСЬОГО	120		26			94	120		12			108

5. Теми семінарських занять – не передбачене.

6. Теми практичних занять

№	Назва теми	К-ть годин	
		денна	заочна
1	<p>Змістовий модуль 1.Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.</p> <p>Тема 1. Удосконалення техніки 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 забіганням:</p> <p>1. Із захватом шиї з-під плеча: а) накат захватом шиї з-під плеча та тулуба зверху; б) переворот захватом передпліччя зсередини.</p> <p>2. «Ключем» і передпліччям на шиї: а) переворот прогином з «ключем» і підхватом захопленої руки; б) кидок накатом з «ключем» і захватом тулуба зверху; в) накат з «ключем» і захватом тулуба зверху; г) переворот прогином з «ключем» і захватом другої руки знизу.</p> <p>3. «Ключем» і захватом передпліччя другої руки зсередини: а) переворот захватом шиї з-під плеча з «ключем»; б) кидок накатом з «ключем» і захватом тулуба зверху; в) накат з «ключем» і захватом тулуба зверху; г) переворот прогином з «ключем» і захватом другої руки знизу.</p> <p>Переворот переходом: з «ключем» і захватом підборіддя: а) накат захватом тулуба з рукою; б) накат з «ключем» і захватом тулуба зверху; в) кидок накатом з «ключем» і захватом тулуба зверху.</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 з підніжкою (підсічкою).</p> <p>2. Переведення із захватом ноги (ніг) зсередини (ззовні).</p> <p>Звалювання.</p> <p>1. Звалювання збиванням із захватом руки та тулуба із зачепленням гомілкою ззовні. Звалювання збиванням із захватом руки двома руками із зачепленням різнойменною ступнею ззовні. Захист: а) упертися вільною рукою в стегно, відставити ногу назад; б) упертися захопленою рукою в груди, відставити ногу назад. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом тулуба; б) звалювання збиванням із захватом ноги та тулуба.</p> <p>2. Звалювання скручуванням із захватом рук з обвиванням зсередини.</p> <p>Кидки нахилом.</p> <p>1. Кидок нахилом із захватом тулуба та різнойменного стегна</p>	4	

	<p>збоку. Кидок нахилом із захватом однойменної ноги з задньою підніжкою. Захист: захопити руку, другою рукою впертися в плече; відставляючи ногу назад, звільнити її. Контрприйом: кидок підворотом із захватом руки та шиї з підхватом.</p> <p>2. Кидок нахилом із захватом різнойменної ноги з відхватом. Захист: а) захопити шию, упертися передпліччям у груди, випрямити ноги назад – розірвати захват; б) упертися ногою в живіт атакуючого, захопити руку; в) переступити через ногу атакуючого. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом однойменної руки; б) кидок прогином із захватом рук зверху з обвиванням.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби у партері та в стійці</p> <p>1. Ura-nage (Ура-наге) – кидок через груди: захватом рукава і тулуба; захватом тулуба двома руками. Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.</p> <p>2. Yoko-guruma (Йоко-гурума) – кидок через груди скручуванням «півсуплес»: захватом рукава і тулуба; захватом тулуба двома руками. Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.</p> <p>3. Kata-guruma (Ката-гурума) – кидок через плечі «млин»: захватом одворота і стегна. Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого. Контрприйоми: передня підсічка проти кидка через плечі; звалювання, утримання висідом.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка виконання прийомів в атаку і в контратаку</p> <p>Робота у протекторах (в парах) (виконує один):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двійка-пандаль-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 2. Трійка-пандаль-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 3. Двійка-пандаль-дольо-чаги в атаку; те ж саме у контратаку 4. Трійка-пандаль-дольо-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 5. Твіт-чаги і нерьо-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 6. Двійка-пандаль-дольо-чаги і 2 удари твіт-дольо-чаги однією ногою в атаку; те ж саме у контратаку. 7. Торнадо-двійка-пандаль-чаги, трійка-пандаль-чаги і трійка-пандаль-дольо-чаги; те ж саме у контратаку. 8. Торнадо-пандаль-чаги, 2 удари твіт-дольо-чаги однією ногою в атаку; 3 удари твіт-дольо-чаги у контратаку. 9. 3 удари двійка-пандаль-чаги в атаку; 2 удари двійка-пандаль-чаги і твіт-чаги у контратаку. 10. 2 удари пандаль-чаги, двійка-пандаль-дольо-чаги, трійка-пандаль-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. <p>Загальна фізична підготовка: стрибки, вправи на розтягування, вправи на укріплення м'язів тулуба, рук, ніг, стрибки на скакалці.</p>		
2	<p>Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка борців, дзюдоїстів та тхеквондистів.</p> <p>1. Вступ.</p>	4	6

2. ОРУ в русі та на місці.

3. Спеціальні вправи.

Греко-римська боротьба

Техніка боротьби у партері

Перевороти накатою (накати):

1. З «ключем» і захватом тулуба зверху: а) переворот «ключем» і захватом плеча другої руки; б) переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя; в) переворот «ключем» і передпліччям на шиї.

2. Захватом тулуба: а) накат захватом тулуба в інший бік; б) кидок накатою із захватом тулуба; в) кидок прогином із захватом тулуба.

3. Захватом тулуба з рукою: а) переворот «ключем» і передпліччям на шиї; б) переворот захватом передпліччя зсередини; в) переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя; г) накат з «ключем» і захватом тулуба зверху; д) кидок накатою з «ключем» і захватом тулуба зверху.

4. Захватом передпліччя зсередини та тулуба зверху: а) переворот захватом передпліччя зсередини; б) переворот захватом шиї з-під плеча і передпліччя дальньої руки зсередини.

Вільна боротьба

Техніка боротьби в стійці

Кидки підворотом.

1. Кидок підворотом із захватом різнойменних руки та ноги з передньою підніжкою. Захист: упертися передпліччям вільної руки в груди атакуючого, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: кидок підворотом із захватом руки та шиї з передньою підніжкою.

2. Кидок підворотом із захватом руки та тулуба з підхватом зсередини. Захист: упертися в стегно (таз), прогнутися. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом однойменної руки; б) кидок прогином із захватом руки та тулуба з підсадкою.

3. Кидок підворотом із захватом різнойменних руки та ноги з підхватом. Захист: захопити вільною рукою шию, упертися гомілкою захопленої ноги в живіт атакуючого. Контрприйом: кидок прогином із захватом рук зверху з обвиванням.

Дзюдо

Техніка боротьби у партері та в стійці

Комбінації:

1. кидок через стегно від зачепа зсередини;
2. кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;
3. кидок підхватом зсередини від передньої підсічки;
4. кидок через плече від кидка через стегно;
5. кидок зацепом зсередини від кидка через плече з колін.

Утримання:

1. утримання висідом захватом рукава і упором руки в татамі;
2. утримання з боку голови;
3. утримання верхи з боку ніг;
4. утримання попереку;

	<p>5. утримання спиною захватом рук під плече.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p>Техніка виконання прийомів в атаку і в контратаку</p> <p>Бокові удари:</p> <p>1. Атака: пандаль-чаги і боковий удар з розвороту у верхній рівень (твіт-дольо-чаги). Захист: відхід назад. Контрприйом: а) пандаль-чаги після останнього удару атаки; б) пандаль-чаги і двійка-пандаль-чаги після останнього удару атаки; в) пандаль-чаги на випередження першого удару атаки і твіт-дольо-чаги після останнього удару атаки; г) пандаль-чаги на випередження першого удару атаки і твіт-чаги (однойменна стійка) після останнього удару атаки</p> <p>2. Атака: двійка-пандаль-чаги і твіт-дольо-чаги. Контрприйом: а) 2 удари пандаль-чаги однією (двома) ногою (ногами) після останнього удару атаки; б) пандаль-чаги і двійка-пандаль-чаги після останнього удару атаки; в) пандаль-чаги на випередження першого удару атаки і твіт-дольо-чаги після останнього удару атаки; г) твіт-дольо-чаги на випередження першого удару атаки і твіт-дольо-чаги (однойменна стійка) після останнього удару атаки.</p>		
3	<p>Тема 3. Розвиток фізичних якостей.</p> <p>1. Вступ.</p> <p>2. ОРУ в русі та на місці.</p> <p>3. Спеціальні вправи.</p> <p>4. Стрибкові вправи.</p> <p>5. Імітаційні вправи.</p> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби у партері</p> <p>Кидки прогином.</p> <p>1. Із захватом тулуба ззаду: а) накат захватом тулуба; б) кидок накатом із захватом тулуба; в) кидок накатом із захватом руки та тулуба; в) кидок зворотним захватом тулуба.</p> <p>2. Зворотним захватом тулуба: а) переворот скручуванням із зворотним захватом тулуба; б) переворот зворотним захватом тулуба; в) кидок зворотним захватом тулуба з другого боку; г) переворот «важелем»; д) переворот скручуванням із захватом рук з головою спереду-збоку; е) переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя; є) переворот прогином із захватом шиї з плечем збоку; ж) переворот перекатом із захватом шиї та тулуба знизу; з) переворот скручуванням із захватом різнойменного плеча зсередини.</p> <p>Кидки підворотом (через спину).</p> <p>1. Із захватом однойменної руки та тулуба: а) переворот переходом з «ключем» і захватом плеча другої руки; б) переворот «ключем» і передпліччям на шиї; в) переворот скручуванням за себе із захватом шиї з дальнім плечем.</p> <p>2. Із захватом збоку плеча з шиєю – переворот скручуванням за себе із захватом збоку плеча з шиєю.</p>	4	

	<p style="text-align: center;"><u><i>Вільна боротьба</i></u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки обертанням.</p> <p>1. Кидок обертанням із захватом ноги. Захист: а) упертися гомілкою між ногами атакуючого; б) у момент нирка ступити вперед. Контрприйом: накривання перенесенням ноги в бік повороту.</p> <p>Комбінації.</p> <p>1. Переведення обертанням із захватом руки зверху – переверот скручуванням із захватом «на важіль».</p> <p>2. Переведення ривком із захватом однойменної руки. Захист: упертися в груди, ступити дальньою ногою вперед – звалювання збиванням із захватом шиї та однойменної ноги.</p> <p>3. Переведення нирком із захватом шиї та тулуба з підніжкою. Захист: присісти, виставляючи дальню ногу вперед, захопити руку на тулубі – кидок прогином із захватом шиї та тулуба збоку.</p> <p>4. Кидок прогином із захватом руки та однойменної ноги зсередини. Контрприйом: накривання відставляючи вільну ногу назад з поворотом – переведення обертанням із захватом руки зверху.</p> <p>5. Кидок прогином із захватом руки та тулуба. Захист: присісти, упертися передпліччям захопленої руки в груди атакуючого – кидок підворотом із захватом руки та тулуба з передньою підніжкою (підхватом).</p> <p style="text-align: center;"><u><i>Дзюдо</i></u> Техніка боротьби у партері та в стійці</p> <p>1. Yoko-wakare (Йоко-вакаре) – передня підніжка через тулуб з падінням: із захватом рукава та одворота; рукава та одягу ззаду; двох рукавів; двох одворотів. Захист: зробити крок через ногу в момент підвороту. Контрприйом: виведення з рівноваги збиванням і перехід на утримання збоку.</p> <p>2. Sukui-nage (Сукуї-наге) – зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба з поясом і стегна зсередини-ззаду. Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого. Контрприйоми: підсічка зсередини проти кидка «зворотний вихват стегна і таза»; звалювання, утримання висідом.</p> <p>3. Кидки захватом за штани (техніка «цубон»). Приклади високоефективної змагальної техніки дзюдо.</p> <p>Комбінації:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. удушення обертанням від кидка задньої підніжки; 2. удушення через стегно від бокової підсічки; 3. удушення передпліччям від зачепа зсередини; 4. зачеп зсередини від кидка через плече з коліна. <p style="text-align: center;"><u><i>Тхеквондо</i></u> Техніка виконання прийомів в атаку і в контратаку</p> <p>Бокові удари з розвороту:</p> <p>1. Атака: торнадо-пандаль-чаги і торнадо-дольо-чаги. Захист: відхід назад (в сторону). Контрприйом: а) пандаль-чаги після останнього удару атаки; б) пандаль-чаги і двійка-пандаль-чаги після останнього удару атаки; в) твіт-дольо-чаги на випередження</p>		
--	---	--	--

	<p>першого удару атаки і пандаль-чаги після останнього удару атаки.</p> <p>2. Атака: боковий стрибковий удар з розвороту у верхній рівень (торнадо-дольо-чаги) і твіт-дольо-чаги. Контрприйом: а) твіт-дольо-чаги після останнього удару атаки; б) твіт-дольо-чаги і двійка-пандаль-чаги після останнього удару атаки; в) пандаль-чаги на випередження першого удару атаки і твіт-дольо-чаги після останнього удару атаки.</p> <p style="text-align: center;">ЗФП:</p> <p>згинання-розгинання рук в опорі лежачі; вистрибування вверх з повного присіду; вправи на розвинення м'язів черевного пресу.</p>		
4	<p>Змістовий модуль 2. Змагальна діяльність в обраному виді спорту.</p> <p>Тема 4. Інтегральна 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 в стійці</p> <p>Переведення обертанням («вертушка»): захватом руки зверху (знизу): а) збивання захватом тулуба; б) збивання захватом тулуба з рукою; в) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; г) кидок прогином із захватом тулуба; д) переведення захватом тулуба; е) збивання висідом із захватом руки двома руками (різнойменною – за передпліччя, однойменною – за плече).</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти перекатом.</p> <p>1. Переворот перекатом із захватом шиї з-під дальнього плеча із зачепленням гомілки. Захист: відставляючи захоплену ногу назад, упертися в передпліччя дальньої руки. Контрприйом: кидок через спину із захватом руки під плече зі зчепленням.</p> <p>2. Переворот перекатом із захватом шиї з-під плеча та ближнього стегна. Захист: а) притиснути руку до себе, упираючись вільною рукою в килим, прогнутися; б) виставити ногу в бік, повернутися грудьми до атакуючого. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) накривання відкиданням ніг за атакуючого; в) кидок через спину із захватом руки під плече.</p> <p>3. Переворот перекатом із зворотним захватом тулуба, притискуючи голову. Захист: упертися руками в килим, прогнутися. Контрприйом: «млин» назад із захватом рук під плечі.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби у партері та в стійці</p> <p>1. Harai-goshi (Харай-гоші) – підхват під ногу ззовні: захватом рукава та коміра; захватом рукава та одягу ззаду (закрокуванням і підскоком). Захист: зігнути ноги, відштовхнути атакуючого, випрямитися; зробити крок через ногу, захопити ногу атакуючого. Контрприйом: кидок через груди проти кидка підхватом під одну ногу ззовні.</p> <p>2. Uchimata (Учимата) – підхват зсередини: захватом рукава та коміра; захватом рукава та одягу ззаду (закрокуванням і підскоком).</p>	6	6

	<p>Захист: зігнути ноги, відштовхнути атакуючого, випрямитися; зробити крок через ногу, захопити ногу атакуючого. Контрприйоми: кидок боковим переверотом проти кидка підхватом зсередини; кидок через груди проти кидка підхватом зсередини.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка виконання прийомів в атаку і в контратаку</p> <p>Комбінації:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пандаль-чаги, двійка-пандаль-чаги і торнадо-двійка-пандаль-чаги в атаку; пандаль-чаги і трійка-пандаль-чаги у контратаку. 2. Торнадо-пандаль-чаги і торнадо-дольо-чаги в атаку; 3 удари двійка-пандаль-чаги у контратаку. 3. Пандаль-чаги, двійка-пандаль-чаги і твіт-чаги в атаку; двійка-пандаль-чаги і 2 удари твіт-чаги (правою та лівою ногами) у контратаку. <p>Двійка-пандаль-дольо-чаги, двійка-пандаль-чаги і нерьо-чаги (прямий удар зверху-вниз у верхній рівень) в атаку; пандаль-чаги і 2 удари твіт-дольо-чаги однією ногою у контратаку.</p> <p>Вправи на витривалість.</p>		
5	<p>Тема 5. Змагальна діяльність у греко-римській, вільній боротьбі, дзюдо та тхеквондо.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. 2. ОРУ в русі та на місці. 3. Спеціальні вправи. <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки підворотом (через спину):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Із захватом шиї з плечем: а) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; б) кидок нахилом із захватом тулуба з рукою; в) збивання захватом тулуба з рукою; г) переведення нирком із захватом тулуба. 2. Із захватом руки та другого плеча знизу: а) збивання захватом тулуба з рукою; б) збивання захватом руки та тулуба; в) кидок нахилом із захватом тулуба з рукою; г) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; д) «млин» захватом руки на шиї та тулуба. 3. Із захватом рук зверху: а) кидок підворотом із захватом руки зверху та шиї; б) кидок прогином із захватом рук зверху. 4. Із захватом різнойменної руки знизу та зап'ястка другої руки: а) збивання захватом тулуба; б) кидок нахилом захватом тулуба; в) кидок прогином захватом тулуба. 5. Із захватом зап'ястків: а) збивання захватом тулуба; б) кидок нахилом захватом тулуба; в) кидок прогином захватом тулуба. 6. Із захватом руки та другого плеча зверху – кидок прогином із захватом плеча зверху та тулуба збоку (закрокування). <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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переведення нирком із захватом шиї та тулуба з підніжкою (підсічкою). 2. Переведення нирком із захватом ніг. 	6	

	<p>3. Переведення висідом із захватом однойменної ноги через руку. Звалювання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Звалювання збиванням із захватом руки двома руками із зачепленням гомілкою (ступнею) зсередини. 2. Звалювання збиванням із захватом ніг із зачепленням. 3. Звалювання скручуванням із захватом руки та тулуба з обвиванням зсередини. Захист: упертися рукою в груди атакуючого, виставити вільну ногу вперед-вбік. Контрприйом: кидок прогином із захватом руки та тулуба з підніжкою. <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби у партері та в стійці</p> <p>Переходи на утримання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. П'ятий прорив на утримання з боку ніг. 2. Шостий прорив на утримання з боку ніг. 3. Четвертий прорив на утримання з положення «ти на спині». 4. П'ятий прорив з положення «ти на спині». 5. Шостий прорив на утримання з положення «ти на спині». 6. Сьомий прорив на утримання з положення «ти на спині». 7. Третій прорив на утримання з положення «ти з боку голови». 8. Четвертий прорив на утримання з положення «ти збоку». 9. Перший прорив на утримання з положення «ти позаду». <p>Звільнення захопленої ноги.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перший варіант. 2. Другий варіант. 3. Третій варіант. <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка виконання прийомів в атаку і в контратаку</p> <p>Робота у протекторах (в парах) (виконує один):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пандаль-чаги і двійка-пандаль-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 2. Пандаль-чаги і двійка-пандаль-дольо-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 3. Двійка-пандаль-чаги і твіт-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 4. Двійка-пандаль-чаги і трійка-пандаль-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 5. Нерьо-чаги і твіт-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 6. Торнадо-пандаль-чаги і твіт-дольо-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 7. Торнадо-двійка-пандаль-чаги і торнадо-двійка-пандаль-дольо-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. <p>По 4 серії на кожне завдання, відпочинок між серіями 30-40 с. Вправи, спрямовані на розвиток спритності. Ігра у футбол.</p>		
6	<p>Тема 6. Техніка безпеки в процесі тренувальних занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. 2. ОРУ в русі та на місці. 3. Спеціальні вправи. 	2	

	4. Виконання контрольної вправи на результат (в виді змагань). 5. Техніко-тактична підготовка. 6. Психологічна підготовка.		
	РАЗОМ	26	12

7. Самостійна робота

№	Назва теми	К-ть годин	
		денна	заочна
1	<p>Змістовий модуль 1.Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.</p> <p>Тема 1. Удосконалення техніки 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 перекатом.</p> <p>1. Захватом шиї та тулуба знизу: а) переворот зворотним хватом тулуба; б) кидок зворотним хватом тулуба; в) переворот хватом рук збоку.</p> <p>2. Зворотним хватом тулуба: а) переворот скручуванням із зворотним хватом тулуба; б) кидок зворотним хватом тулуба; в) переворот хватом рук з головою спереду-збоку; д) переворот прогином із хватом шиї з плечем збоку.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки поворотом («млин»).</p> <p>1. Кидок поворотом із хватом руки та однойменної ноги зсередини. Кидок поворотом із хватом однойменного плеча. Захист: ступити дальньою ногою вперед, ривком звільнити захоплену руку. Контрприйом: переведення ривком із хватом однойменної руки.</p> <p>2. Кидок поворотом із хватом руки під плече та однойменної ноги зсередини. Захист: упираючись вільною рукою в атакуючого, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: переведення поворотом в бік захопленої ноги.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби у партері та в стійці</p> <p>1. Те-guruma (Те-гурума) – боковий переворот: хватом одворота і стегна. Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого. Контрприйом: звалювання, утримання висідом.</p> <p>2. Suri-nage (Сурі-наге) – передній переворот: хватом одворота і між пахової області. Захист: відставити ногу назад, забігти</p>	8	10

	<p>назад, зачепити ногу атакуючого. Контрприйоми: передня підсічка проти кидка «передній переворот»; звалювання, утримання висідом.</p> <p>3. Soto-makikomi (Сото-макікомі) – кидок через спину із захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини. Захист: зробити крок в бік кидка; упертися рукою в стегно. Контрприйоми: задушення петлею; виведення з рівноваги ривком.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка виконання прийомів в атаку і в контратаку</p> <p>Бокові удари:</p> <p>1. Атака: боковий удар у середній рівень (пандаль-чаги) і подвійні бокові удари у середній рівень (двійка-пандаль-чаги). Захист: відхід назад. Контрприйом: а) двійка-пандаль-чаги після останнього удару атаки; б) боковий удар у верхній рівень (дольо-чаги) і подвійні бокові удари у середній та верхній рівні (двійка-пандаль-дольо-чаги) після останнього удару атаки.</p> <p>2. Атака: двійка-пандаль-чаги і двійка-пандаль-дольо-чаги. Захист: а) відхід назад; б) вхід у клінч. Контрприйом: а) двійка-пандаль-чаги після останнього удару атаки; б) пандаль-чаги після першого удару атаки і двійка-пандаль-чаги після останнього удару атаки; в) двійка-пандаль-дольо-чаги після першого удару атаки і твіт-дольо-чаги після останнього удару атаки.</p>		
2	<p>Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка борців, дзюдоїстів та тхеквондистів.</p> <p>1. Вступ.</p> <p>2. ОРУ в русі та на місці.</p> <p>3. Спеціальні вправи.</p> <p>4. Стрибкові вправи.</p> <p>5. Імітаційні 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 прогином.</p> <p>1. Із захватом шиї з плечем збоку – переворот захватом рук збоку.</p> <p>2. Із захватом ззаду шиї з-під дальнього плеча – переворот скручуванням із захватом шиї з-під дальнього плеча.</p> <p>Кидки накатою.</p> <p>1. Із захватом тулуба – кидок прогином із захватом тулуба.</p> <p>2. З «ключем» і захватом тулуба зверху: а) переворот «ключем» і захватом плеча другої руки; б) переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя; в) переворот «ключем» і передпліччям на шиї.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки прогином.</p> <p>1. Кидок прогином із захватом однойменної руки та різнойменного стегна збоку. Захист: а) захопити руку атакуючого; присідаючи, відставити захоплену ногу назад; б) присідаючи,</p>	8	10

поставити захоплену ногу між ногами атакуючого. Контрприйом: кидок підворотом із захватом руки через плече з підхватом зсередини (передньою підніжкою).

2. Кидок прогином із захватом шиї та різнойменної ноги з підсідкою. Захист: упертися передпліччям у груди, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: звалювання збиванням із захватом ноги та шиї.

3. Кидок прогином із захватом тулуба та різнойменної ноги з підсідкою. Захист: захопити шию; упираючись передпліччям у груди, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту із захватом руки та шиї.

4. Кидок прогином із захватом рук із зачепленням. Захист: упертися в груди (живіт), відставити ногу назад. Контрприйоми: а) звалювання збиванням із захватом тулуба; б) накривання виставленням ноги в бік повороту.

5. Кидок прогином із захватом шиї зверху та різнойменної руки з обвиванням. Захист: а) упертися вільною рукою в стегно (таз); б) прогнутися, захопити ногу. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом тулуба; б) кидок прогином із захватом тулуба (стегна) з підсадкою.

Дзюдо

Техніка боротьби у партері та в стійці

1. Habareilly (Хабареллі) – техніка Хабареллі (змішані перевороти): із захватом пояса зверху через однойменне плече і за штани різнойменної ноги. Захист: не дозволяти захват за пояс; здійснювати захват за штани опорної ноги. Контрприйом: зачеп іззовні проти кидка Хабареллі.

2. Uchimata-sukashi (Учімата-сукаші) – техніка Сукаші (техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками): із захватом рукава та одворота. Посилення за допомогою передньої підніжки (tai-отоші) та підхвату під одну ногу ззовні (saraï-goші).

3. Uki-waza (Укі-ваза) – передня підніжка на п'ятці сідаючи: із захватом рукава та одворота; рукава та одягу ззаду; двох рукавів; двох одворотів. Захист: переступити через ногу в момент підвороту. Контрприйом: виведення з рівноваги збиванням і перехід на утримання збоку.

Тхеквондо

Техніка виконання прийомів в атаку і в контратаку

Бокові удари з розвороту:

1. Атака: боковий стрибковий удар з розвороту у середній рівень (торнадо-пандаль-чаги) і боковий удар з розвороту у верхній рівень (твіт-дольо-чаги). Захист: відхід назад (в сторону). Контрприйом: а) пандаль-чаги після останнього удару атаки; б) пандаль-чаги і двійка-пандаль-чаги після останнього удару атаки; в) твіт-дольо-чаги на випередження першого удару атаки і пандаль-чаги після останнього удару атаки; д) твіт-чаги на випередження першого удару атаки і двійка-пандаль-чаги після останнього удару атаки

Атака: боковий стрибковий удар з розвороту у верхній рівень

	(торнадо-дольо-чаги) і твіт-дольо-чаги. Контрприйом: а) 2 удари пандаль-чаги однією (двома) ногою (ногами) після останнього удару атаки; б) пандаль-чаги і двійка-пандаль-чаги після останнього удару атаки; в) пандаль-чаги на випередження першого удару атаки і твіт-дольо-чаги після останнього удару атаки; д) твіт-дольо-чаги (різнойменна стійка) на випередження першого удару атаки і твіт-дольо-чаги (однойменна стійка) після останнього удару атаки.		
3	<p>Тема 3. Розвиток фізичних якостей.</p> <p>1. Вступ.</p> <p>2. ОРУ в русі та на місці.</p> <p>3. Спеціальні вправи.</p> <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Переведення в партер:</p> <p>1. Ривком за руку: а) переведення ривком за другу руку; б) кидок підворотом із захватом руки через плече; в) збивання захватом тулуба; г) збивання захватом тулуба з рукою.</p> <p>2. Ривком із захватом шиї з плечем зверху: а) кидок підворотом із захватом руки зверху та шиї; б) кидок підворотом із захватом руки під плече; в) кидок підворотом із захватом рук зверху; г) кидок прогином із захватом шиї з плечем зверху; д) збивання захватом шиї з плечем зверху.</p> <p>Переведення нирком:</p> <p>1. Із захватом шиї та тулуба: а) кидок прогином із захватом шиї та тулуба; б) збивання захватом шиї та тулуба; в) кидок прогином із захватом руки та тулуба; г) кидок нахилом із захватом шиї та тулуба.</p> <p>2. Із захватом тулуба: а) кидок прогином із захватом тулуба; б) кидок нахилом із захватом тулуба.</p> <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u> Техніка боротьби у партері</p> <p>Перевороти скручуванням.</p> <p>1. Переворот скручуванням із захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном.</p> <p>2. Переворот скручуванням із захватом дальніх руки та гомілки.</p> <p>Захист: а) перешкоджаючи захвату, відвести руку вбік, а ногу відставити назад; б) опускаючи ближнє плече, випрямити захоплену ногу і звільнити її. Контрприйом: кидок через спину із захватом зап'ястка із зачепленням ступнею ззовні.</p> <p>Перевороти забіганням.</p> <p>1. Переворот забіганням із захватом шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном.</p> <p>Перевороти переходом.</p> <p>1. Переворот переходом, стискуючи руку стегнами.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u> Техніка боротьби у партері та в стійці</p> <p>1. Hane-goshi (Хане-гоші) – підсад стегном і гомілкою: із захватом пояса; із захватом пояса через різнойменне плече; із захватом пояса через однойменне плече; із захватом пояса збоку і пірнанням під руку; із захватом пояса ззаду та однойменної руки; із</p>	8	10

	<p>схрещеним захватом одворотів; із захватом однойменного рукава та однойменної пройми; із захватом руки під плече; із захватом руки на плече. Захист: захопити пояс, не дозволити атакуючому повернутися; випрямитися, трохи зігнути ноги та упертися боком у таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого. Контрприйоми: задня підніжка; кидок через груди.</p> <p>2. Ashi-guruma (Аші-гурума) – кидок вперед через ногу: із захватом рукава та одворота; двох одворотів; двох рукавів; рукава та одягу ззаду. Захист: захопити пояс, не дозволити атакуючому повернутися; випрямитися, трохи зігнути ноги та упертися боком в таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого. Контрприйоми: задня підніжка, кидок через груди.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u> Атакуюча техніка</p> <p>Комбінації:</p> <p>1. Пандаль-чаги і 2 удари двійка-пандаль-чаги. Контрприйоми: а) двійка-пандаль-чаги на випередження першого удару атаки і відхід; б) двійка-пандаль-чаги на випередження першого удару атаки і пандаль-чаги після кожного наступного удару атаки; в) двійка-пандаль-дольо-чаги після першого удару атаки і пандаль-чаги після кожного наступного удару атаки.</p> <p>2. Торнадо-пандаль-чаги і торнадо-дольо-чаги. Контрприйоми: а) пандаль-чаги після першого удару атаки і твіт-дольо-чаги після останнього удару атаки; б) твіт-дольо-чаги (різнойменна стійка) після першого та другого удару атаки; в) твіт-чаги (різнойменна стійка) після першого удару атаки і твіт-дольо-чаги (різнойменна стійка) після останнього удару атаки</p> <p>3. Двійка-пандаль-чаги і твіт-дольо-чаги. Контрприйоми: а) пандаль-чаги після першого удару атаки і твіт-чаги (прямий удар з розвороту в середній рівень) після останнього удару атаки; б) твіт-дольо-чаги після першого удару атаки і пандаль-чаги після останнього удару атаки; в) двійка-пандаль-дольо-чаги після першого удару атаки і пандаль-чаги та дольо-чаги після останнього удару атаки.</p> <p style="text-align: center;">Швидкісно-силова підготовка:</p> <p>Різноманітні стрибки, вистрибування.</p>		
4	<p>Змістовий модуль 2. Змагальна діяльність в обраному виді спорту.</p> <p>Тема 4. Інтегральна 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> Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки підворотом (через спину):</p> <p>1. Із захватом руки зверху та шиї: а) кидок прогином із захватом рук зверху; б) збивання захватом рук зверху та шиї; в) збивання захватом тулуба з рукою.</p> <p>2. Із захватом руки знизу та шиї: а) переведення нирком із захватом шиї та тулуба; б) кидок нахилом із захватом шиї та тулуба</p>	8	10

збоку; в) кидок прогином із захватом шиї та тулуба збоку; г) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; д) збивання захватом шиї та тулуба; е) «вертушка» захватом руки зверху (під другу руку).

3. Із захватом руки через плече: а) переведення ривком за руку; б) збивання захватом руки двома руками; в) збивання захватом тулуба; г) збивання захватом руки та тулуба; д) «млин» захватом зап'ястка та однойменного плеча зсередини.

4. Із захватом руки зверху та тулуба: а) збивання захватом руки та тулуба; б) переведення ривком за руку; в) кидок прогином із захватом руки та тулуба; г) «вертушка» захватом руки зверху; д) «млин» захватом руки на шиї та тулуба.

5. Із захватом руки знизу та тулуба: а) збивання захватом тулуба; б) «вертушка» захватом руки знизу; в) кидок прогином із захватом тулуба; г) кидок нахилом із захватом тулуба.

Вільна боротьба

Техніка боротьби у партері

Перевороти розгинанням.

1. Переворот розгинанням обвиванням різнойменної ноги із захватом шиї з-під дальнього плеча. Захист: притиснути руку до себе; випрямляючи ногу, звільнити її. Контрприйоми: а) кидок через спину із захватом руки під плече зі зчепленням; б) вихід нагору із захватом тулуба ззаду.

2. Переворот розгинанням із захватом ближнього стегна ногами («ножиці») та шиї з-під дальнього плеча.

3. Переворот розгинанням обвиванням ноги із захватом ближньої руки знизу. Захист: а) з'єднати стегна, перешкоджаючи обвиванню; б) захопити різнойменну руку під плече, лягти на бік вільної ноги. Контрприйоми: а) переворот скручуванням із захватом різнойменної ноги та тулуба; б) вихід нагору висідом.

Перевороти накатом. Переворот накатом із захватом тулуба, притискаючи стегно гомілкою. Захист: відштовхуючись вільною ногою, лягти на живіт, випрямити ноги, упертися рукою в килим в бік перевероту. Контрприйом:

Кидок через спину із захватом зап'ястка із зачепленням.

Кидки нахилом. Кидок нахилом із захватом шиї та ближньої ноги з відхвatom спереду.

Кидки прогином. Кидок прогином із зворотним захватом дальнього стегна.

Дзюдо

Техніка боротьби у партері та в стійці

1. Ushiro-goshi (Ушіро-гоші) – підбив тазом з перекиданням назад: захватом одворота та одягу ззаду. Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. Контрприйоми: зачеп зсередини проти підбиву тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбиву тазом з перекиданням назад.

2. Utsuri-goshi (Утцурі-гоші) – зворотне стегно: захватом рукава і пояса ззаду; захватом одворота й одягу ззаду. Захист: упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час поворотів. Контр прийоми: кидок через груди проти кидка

	<p>«зворотне стегно»; посадка під дві ноги проти кидка «зворотне стегно».</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка виконання прийомів в атаку і в контратаку</p> <p>Комбінації:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пандаль-чаги, двійка-пандаль-чаги і трійка-пандаль-чаги в атаку; 2 удари пандаль-чаги і трійка-пандаль-чаги у контратаку. 2. Торнадо-дольо-чаги і двійка-пандаль-дольо-чаги в атаку; 2 удари двійка-пандаль-чаги і твіт-дольо-чаги у контратаку. 3. Двійка-пандаль-чаги, нерьо-чаги і твіт-чаги в атаку; пандаль-чаги, 2 удари двійка-пандаль-чаги і твіт-чаги у контратаку. 4. Пандаль-чаги, торнадо-пандаль-чаги, твіт-дольо-чаги в атаку; те ж – у контратаку. <p>Комбінації виконувати по 3 серії, відпочинок між серіями 40-50 с. Інтенсивність максимальна.</p> <p>Спаринг по завданню: 1-й номер виконує тільки пандаль-чаги; 2-й номер – двійку-пандаль-чаги. Загальний час – 3 раунди по 1,5 хв., відпочинок між раундами – 1 хв. Потім помінялись завданням.</p> <p>Вправи на розвинення гнучкості.</p>		
5	<p>Тема 5. Змагальна діяльність у греко-римській, вільній боротьбі, дзюдо та тхеквондо.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. 2. ОРУ в русі та на місці. 3. Спеціальні вправи. <p style="text-align: center;"><u>Греко-римська боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки нахилом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. І з захватом тулуба: а) збивання захватом тулуба; б) переведення нирком із захватом тулуба. 2. Із захватом руки на шиї та тулуба – збивання захватом руки на шиї та тулуба. <p>Кидки через плече («млин»).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Захватом руки двома руками на шиї: а) «вертушка» захватом руки зверху; б) кидок прогином захватом тулуба; в) кидок нахилом із захватом тулуба; г) збивання захватом тулуба. 2. Захватом руки на шиї та тулуба: а) кидок нахилом із захватом тулуба; б) кидок прогином із захватом руки на шиї та тулуба; в) кидок прогином із захватом тулуба. <p style="text-align: center;"><u>Вільна боротьба</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби в стійці</p> <p>Кидки нахилом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кидок нахилом із захватом руки та однойменної ноги з задньою підніжкою. 2. Кидок нахилом із захватом руки та однойменної ноги з відхвatom. Захист: упираючись рукою в груди атакуючого, а гомілкою захопленої ноги в стегно, відставити вільну ногу назад. Контрприйом: кидок нахилом із захватом руки та шиї з задньою підніжкою (відхвatom). 	8	10

	<p>3. Кидок нахилом із захватом однойменної ноги з відхвatom. Захист: захопити руку, другою впертися в плече і звільнити ногу, відставляючи її назад. Контрприйом: кидок відворотом із захватом руки та шиї з підхвatom.</p> <p style="text-align: center;"><u>Дзюдо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка боротьби у партері та в стійці</p> <p>Комбінації:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. кидок через стегно від зачепа зсередини; 2. кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки; 3. кидок підхвatom зсередини від передньої підсічки; 4. кидок через плече від кидка через стегно; 5. кидок зацепом зсередини від кидка через плече з колін. <p>Утримання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. утримання висідом захватом рукава і упором руки в татамі; 2. утримання з боку голови; 3. утримання верхи з боку ніг; 4. утримання поперек; 5. утримання шиєю захватом рук під плече. <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо</u></p> <p style="text-align: center;">Техніка виконання прийомів в атаку і в контратаку</p> <p>Робота у протекторах (в парах) (виконує один):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Трійка-пандаль-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 2. Трійка-пандаль-дольо-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 3. Твіт-чаги і нерьо-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 4. Двійка-пандаль-дольо-чаги і 2 удари твіт-дольо-чаги однією ногою в атаку; те ж саме у контратаку. 5. 2 удари твіт-чаги різними ногами і двійка-пандаль-дольо-чаги в атаку; те ж саме у контратаку. 6. 2 удари двійка-пандаль-чаги і двійка-пандаль-дольо-чаги в атаку; двійка-пандаль-чаги і 2 удари твіт-дольо-чаги однією ногою у контратаку. <p>По 4 серії на кожне завдання, відпочинок між серіями 40-50 с. Інтенсивність 70-85 % від максимальної.</p>		
6	<p>Тема 6. Техніка безпеки в процесі тренувальних занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. 2. ОРУ в русі та на місці. 3. Спеціальні вправи. 4. Виконання контрольної вправи на результат (в виді змагань). 5. Техніко-тактична підготовка. 6. Психологічна підготовка. 	6	10
РАЗОМ		118	60

8. Індивідуальні завдання – не передбачене.

9. Методи навчання

Використовувались:

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

3. Проблемний метод.

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

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											Підсумковий тест (диф. залік)	Сума	
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2								
T1	КН1	T2	КН2	T3	КН3	T4	КН4	T5	КН5	T6	КН6		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

1.

13. Рекомендована література

Базова

1. Абдуллаев 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. Киричек. 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.
8. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П.Купцова. М., «Физкультура и спорт», 1978. 425 с.

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: Физк. 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.

14. Інформаційні ресурси

1. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-теоретичний журнал [Архів номерів](http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/svp/texts.html) [http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/svp/texts.html].

1. Спортивна наука України. Електронне наукове фахове видання [<http://www.nbuu.gov.ua/e-journals/SNU/>].

2. Вестник спортивных инноваций. Электронное научное издание: Издательство: ЦСТиСК Москомспорта [<http://bmsi.ru/source/844b2a17-d72d-47b8-8010-8924ae4aada7>].

3. Національна бібліотека України ім. В.И. Вернадського [<http://bmsi.ru/source/fb1f80ab-8f95-4a62-afdc-0549100eb439/docs>].

4. Научная периодика Украины. <http://www.nbuu.gov.ua/portal/>

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

Доцент кафедри боксу,
боротьби і важкої атлетики

Лукіна О.В.

Старший викладач кафедри боксу,
боротьби і важкої атлетики

Кусовська О.С.

Професор кафедри боксу,
боротьби і важкої атлетики

Савченко В.Г.