

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичного виховання

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Професор кафедри боксу, боротьби
і важкої атлетики

_____ В.Г. Савченко
_____ 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТМ БОРТЬБА III курс

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступінь 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)

Робоча програма навчальної дисципліни – ТМ боротьба 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

(підпис) (прізвище та ініціали)

_____ Савченко В. Г.

“ ____ ” _____ 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 – 2	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва)	За вибором	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціалізація: 014.11 Фізична культура	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: <u>не передбачене</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		6-й	5-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 30 самостійної роботи студента - 60	Ступінь вищої освіти:бакалавр	Лекції	
		4 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		26 год.	12 год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		60 год.	72 год.
Індивідуальні завдання: - год.			
Вид контролю: залік			

Примітка.

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

Для денної форми навчання – 33 % / 67 % або 30 год. / 60год.

Для заочної форми навчання – 20 % / 80 % або 18 год. / 72год.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання: вивчення студентами історії спортивної боротьби; правил і методики суддівства з боротьби вільної, греко-римської, дзюдо та тхеквондо; класифікації, систематики та термінології боротьби; теорії, методики викладання та оволодіння технікою спортивної боротьби.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями з спортивної боротьби (боротьби вільної, греко-римської, дзюдо та тхеквондо).
- Здатність працювати як автономно, так і в команді.
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- Здатність бути критичним і самокритичним.
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.
- Здатність самостійно проводити навчальні заняття в шкільних секціях спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.
- Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, здорового способу життя.
- Здатність до безперервного професійного розвитку.

У результаті вивчення дисципліни фахівець повинен **знати**: основні питання з історії, техніки та методики викладання спортивної боротьби; методику суддівства змагань зі спортивної боротьби.

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

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної боротьби.

Тема 1. Введення до предмету. Історія розвитку спортивної боротьби. Сучасний рівень розвитку боротьби в Україні.

Тема 2 . Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста.

Змістовий модуль 2. Загальні основи спортивної боротьби.

Тема 3. Правила і методика суддівства в спортивній боротьбі.

Змістовий модуль 3. Основи техніки спортивної боротьби.

Тема 4 . Класифікація, систематика та термінологія спортивної боротьби. Техніка спортивної боротьби.

Тема 5 . Основи і аналіз техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень (тхеквондо).

Тема 6 . Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень (тхеквондо).

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	практ.	лабар.	індив.	самост		лекції	практ.	лабар.	індив.	самост
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної боротьби.												
Тема 1. Введення до предмету. Історія розвитку спортивної боротьби. Сучасний рівень розвитку боротьби в Україні.	22	2	2/0			18	22	2	2/0			18
Тема 2. Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста.	8		0/2			6	8		0/2			6
<i>Усього годин</i>	<i>30</i>	<i>2</i>	<i>4</i>			<i>24</i>	<i>30</i>	<i>2</i>	<i>4</i>			<i>24</i>
Змістовий модуль 2. Загальні основи спортивної боротьби.												
Тема 3. Правила і методика суддівства в спортивній боротьбі.	30		2/2			26	30	2	0/0			28
<i>Усього годин</i>	<i>30</i>		<i>4</i>			<i>26</i>	<i>30</i>	<i>2</i>	<i>0</i>			<i>28</i>
Змістовий модуль 3. Основи техніки спортивної боротьби.												
Тема 4. Класифікація, систематика та термінологія спортивної боротьби. Техніка спортивної боротьби.	8	2	2/0			4	10	2	2/0			6
Тема 5. Основи і аналіз техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень (тхеквондо).	10		0/8			2	8		0/2			6
Тема 6. Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень (тхеквондо).	12		0/8			4	12		0/4			8
<i>Усього годин</i>	<i>30</i>	<i>2</i>	<i>18</i>			<i>10</i>	<i>30</i>	<i>2</i>	<i>8</i>			<i>20</i>
УСЬОГО	90	4	26			60	90	6	12			72

5. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		д.ф.	з.ф.

1	Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної боротьби. Тема 1. Введення до предмету. Історія розвитку спортивної боротьби. Сучасний рівень розвитку боротьби в Україні.	2	2
2	Змістовий модуль 2. Загальні основи спортивної боротьби. Тема 3. Правила і методика суддівства в спортивній боротьбі.	-	2
3	Змістовий модуль 3. Основи техніки спортивної боротьби. Тема 4. Класифікація, систематика та термінологія спортивної боротьби. Техніка спортивної боротьби.	2	2
Всього		4	6

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		д.ф.	з.ф.
1	Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної боротьби. Тема 1. Введення до предмету. Історія розвитку спортивної боротьби. Сучасний рівень розвитку боротьби в Україні.	2	2
2	Змістовий модуль 2. Загальні основи спортивної боротьби. Тема 3. Правила і методика суддівства в спортивній боротьбі.	2	-
3	Змістовий модуль 3. Основи техніки спортивної боротьби. Тема 4. Класифікація, систематика та термінологія спортивної боротьби. Техніка спортивної боротьби.	2	2
Всього		6	4

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		д.ф.	з.ф.
1	Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної боротьби. Тема 2. Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста.	2	2
2	Змістовий модуль 2. Загальні основи спортивної боротьби. Тема 3. Правила і методика суддівства в спортивній боротьбі.	2	-
3	Змістовий модуль 3. Основи техніки спортивної боротьби. Тема 5. Основи і аналіз техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень (тхеквондо). Тема 6. Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень (тхеквондо).	8 8	2 4
Всього		20	8

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		д.ф.	з.ф.
1	Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної боротьби. Тема 1. Введення до предмету. Історія розвитку спортивної боротьби. Сучасний рівень розвитку боротьби в Україні: - Історія розвитку боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо.	18 6	18 6

	- Сучасний рівень розвитку боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо в Україні. - Участь українських спортсменів у чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських іграх.	6 6	6 6
	Тема 2. Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста.	6	6
2	Змістовий модуль 2. Загальні основи спортивної боротьби. Тема 3. Правила і методика суддівства в спортивній боротьбі: - Правила і методика суддівства в боротьбі греко-римській. - Правила і методика суддівства в боротьбі вільній. - Правила і методика суддівства в дзюдо. - Правила і методика суддівства в тхеквондо.	26 6 6 8 6	28 8 6 8 6
3	Змістовий модуль 3. Основи техніки спортивної боротьби. Тема 4. Класифікація, систематика та термінологія спортивної боротьби. Техніка спортивної боротьби. Тема 5. Основи і аналіз техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень (тхеквондо). Тема 6. Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень (тхеквондо).	4 2 4	6 6 8
	Всього	60	72

10. Методи навчання

1. Словесний - лекції, бесіди, пояснення, розказ, інструктаж.
2. Наочний – демонстрування, ілюстрація, показ, фото, відеопоказ.
3. Практичний – метод вправ, моделювання, ігровий, повторний, круговий, змагальний.

11. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних, та семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи. Види контролю: опитування, захист реферату, тестування, письмові роботи, оцінювання практичних навичок (техніка боротьби).

Змістовний модульний контроль - проводиться після вивчення відповідної теми змістовного модуля.

Семестровий контроль - залік (VI семестр – III курс денна форма навчання, V семестр – III курс заочна форма навчання).

Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно із структурою залікових кредитів.

Контрольні питання до змістового модулю № 1

1. Спортивна боротьба як вид одноборств у історії стародавній Греції і Риму та у середньовіччі..
2. Історія розвитку боротьби у дореволюційній Росії та у СРСР.
3. Історія розвитку боротьби греко-римської.
4. Історія розвитку боротьби вільної.
5. Історія розвитку боротьби дзюдо.
6. Історія розвитку тхеквондо ВТФ.
7. Сучасний рівень розвитку боротьби греко-римської в Україні.
8. Сучасний рівень розвитку боротьби вільної в Україні.
9. Сучасний рівень розвитку боротьби дзюдо в Україні.
10. Сучасний рівень розвитку жіночої боротьби дзюдо в Україні.
11. Сучасний рівень розвитку жіночої боротьби (вільної) в Україні.
12. Сучасний рівень розвитку тхеквондо ВТФ в Україні.

13. Боротьба у програмі древніх Олімпійських ігор.
14. Боротьба у програмі сучасних Олімпійських ігор.
15. Міжнародні федерації вільної, греко-римської боротьби, дзюдо та тхеквондо.
16. Види боротьби, їх визначення та відмінності.
17. Участь українських спортсменів з боротьби греко-римської на міжнародній арені.
18. Участь українських спортсменів з боротьби вільної на міжнародній арені.
19. Участь українських спортсменів з боротьби дзюдо на міжнародній арені.
20. Участь українських спортсменів з тхеквондо на міжнародній арені.

Контрольні питання до змістового модулю № 2

1. Правила змагань з боротьби вільної.
2. Правила змагань з боротьби греко-римської.
3. Правила змагань з боротьби дзюдо.
4. Правила змагань з тхеквондо.
5. Еволюція правил змагань з боротьби греко-римської.
6. Еволюція правил змагань з боротьби вільної.
7. Еволюція правил змагань з боротьби дзюдо.
8. Еволюція правил змагань з тхеквондо.
9. Форми та способи проведення змагань зі спортивної боротьби.

Контрольні питання до змістового модулю № 3

1. Аналіз техніки виконання прийомів боротьби вільної в партері.
2. Аналіз техніки виконання прийомів боротьби греко-римської в партері.
3. Аналіз техніки виконання прийомів боротьби дзюдо в партері.
4. Аналіз техніки виконання ударів в тхеквондо у середній рівень.
5. Аналіз техніки виконання прийомів боротьби вільної в стійці.
6. Аналіз техніки виконання прийомів боротьби греко-римської в стійці.
7. Аналіз техніки виконання прийомів боротьби дзюдо в стійці.
8. Аналіз техніки виконання ударів в тхеквондо у верхній рівень.

12. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота			Сума
Змістовий модуль №1	Змістовий модуль № 2	Змістовий модуль № 3	
T1, T2	T3	T4, T5, T6	60-100
60-100	60-100	60-100	

12.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	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

12.2. Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти

Завдання	Мінім. кількість балів	Макс. кількість балів
Змістовний модуль 1	60	100
Наявність конспекту за темою	5	10
Реферат	10	15
СФП	25	35
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	40
Змістовний модуль 2	60	100
Наявність конспекту за темою	5	10
Знання жестів суддівства з боротьби	25	35
Реферат	10	15
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	40
Змістовний модуль 3	60	100
Наявність конспекту за темою	5	5
Практичні нормативи у партері № 1	10	15
Практичні нормативи в стійці № 2	10	15
Розробка плану-конспекту зі спортивної боротьби	10	15
Реферат	5	10
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	40

13. Методичне забезпечення

1. М.П. Махінко, М.Г. Ставрiнов, О.В. Лукiна, О.С. Кусовська. Боротьба. Методичнi рекомендацiї для самостiйної роботи здобувачiв вищої освіти з дисциплiни «ТМ боротьби». - Днiпро, 2018.- 53 ст.

2. Махiнко М.П., Ставрiнов М.Г., Лукiна О.В., Кусовська О.С. «Iгри з елементами спортивної боротьби». Методичнi рекомендацiї для проходження організацiйно-тренерської практики для студентiв iнституту фiзичної культури денної i заочної форми навчання (ОПС, ФВ) - Днiпропетровськ, 2013.- 38 ст.

14. Рекомендована лiтература

14.1. Базова

1. Абдуллаев А.К., Воронiн Д.Є., Ребар I.В. Навчально-методичний посiбник Теорiя i методика викладання вiльної боротьби – Мелiтополь, 2012. – 356 с.

2. Андрiйцев В.О. Удосконалення технiко-тактичних дiй борцiв вiльного стилю на етапi спецiалiзованої базової пiдготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физ. воспитания и спорта: спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» / В.О.Андрiйцев. – К., 2016. – 22 с.

3. Бабак Ю.М., Константинова Е.А. Тхэквондо: методика обучения и система тренировок в начальных и учебно-тренировочных группах. – Запорожье: ЗГУ, 1999. – 88 с.

4. Бойко В.Ф. Обучение технике двигательных действий борцов вольного стиля с использованием компьютерных технологий / В.Ф. Бойко, Ю. В. Тупеев, В.В. Яременко, В. А. Андрейцев // Научно-теоретический журнал: Теория и методика физической культуры. – Алматы. – 2013. – № 4. – С. 85–94.

5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев. Изд. «Олимпийская литература», 2002. – 293 с.

6. Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / В.А. Воробьев, СПб., 2011. – 51 с.

7. Греко-римская борьба: Учебник/Под общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

8. Греко-римська боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К., 2010. – 60 с.

9. Дахновский В.С., Рукавицын Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. – Мн.: Польша, 1989. – 192 с: ил.

10. 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).

11. М.П. Махінько, М.Г. Ставрїнов, О.В. Лукїна, О.С. Кусовська. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту.- Дніпро, 2019.- 57 ст.

12. Латышев Н.В. Направления и виды анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе / Н.В.Латышев, С.В.Латышев, В.И.Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(4). – С. 98-101. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2014_118\(4\)_24.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2014_118(4)_24.pdf).

13. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. /С.В.Латишев.– К., 2014.– 39 с.

14. Лукіна О. Удосконалення техніко-тактичних дій у спортивних єдиноборствах / О. Лукіна // Спортивний вісник Придніпров'я. –2014. – № 3. – С. 58-61.

15. Лукина Е. Анализ соревновательной деятельности юных тхэквондистов 11-13 лет / Лукина Е., Микитчик О., Новиков В., Кусовская О. // "Science, Education and Culture in Eurasia and Africa": The 7 International Academic Congress. – France, Paris, 23-25 April 2017. – Papers and Commentaries. — Paris University Press. – 2017. – P. 115-121.

16. Лукіна О. Features of special physical preparedness of Greco-roman wrestlers at the stage of specialized basic training / Лукіна О., Вороний В. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 1. – С. 51-54.

17. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев «Олимпийская литература», 1999. – 317 с.

18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

19. Навч. посібник. – Миколаїв:УДМТУ,2001.–360с., іл. і вкладиш.Соколов И.С. Основы тхэквондо. – М.: Советский спорт. – 256 с.

20. Приймаков А.А. Модельные характеристики структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации / Приймаков А.А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 36-42.

21. Савченко В. Analysis of competitive activity of young male athletes in taekwondo WTF / Савченко В., О. Лукіна, Н. Коваленко, О. Микитчик // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 132-134.

22. Тропин Ю.Н. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности борцов различных квалификаций / Тропин Ю.Н. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 3. – С. 190.

23. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 592 с.

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

14.2. Допоміжна

1. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков. – К.: Вища шк., 1993. – 152 с.
2. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства как синтез культур Востока и Запада // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 9. - С. 63.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 131 с.
4. Кашуба В. А. Теоретико-практические аспекты использования оптико-электронных систем регистрации движений при биомеханическом анализе спортивной техники / В.Кашуба, Ю. Литвиненко, Ю. Юхно, В. Зарудний, С. Беленко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. – Луцьк: Східноєвроп. Нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – Вип. 9. – С. 7-15.
5. 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.
6. Новиков А.А., Акопян А.О. Функциональная система управления подготовкой спортсменов в различных видах единоборств // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 11. - С. 20-22.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
8. Платонов В.Н. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 2. –С. 8-19.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. Олимп. лит. – 2015. – Кн. 1. – 680 с.: ил.
10. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навч. посібник. – Миколаїв: УДМУ, 2001. – 360 с., іл. і вкладиш.
11. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы./ Под ред. В. В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168с., ил.
12. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимп. л-ра, 2011. –360 с.
13. Эпов О.Г. Тхэквондо: проблемы становления. – Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 2. – С. 43-44.

14. Basar S. Differences in strength, flexibility and stability in freestyle and Greco-Roman wrestlers // Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation. – 2014. – V. 27. – P. 321-330.

15. Bounty Paul La. Strenght and Conditioning Considerations for Mixed Martial Arts / Paul La Bounty, Bill Campbell, Elfego Galvan, Matthew Cooke, Jose Antonio // Strength & Conditioning Journal. – 2011. – V. 33. – N. 1. – P. 56-67.

15. Інформаційні ресурси

1. Асоціація спортивної боротьби України. URL.: <https://ukrwrestling.com.ua/>
2. Все про спортивну боротьбу. URL.: http://www.allborba.ru/istroiya_borbi/pravila_volnoy_borbi.html
3. Дзюдо в Україні. Інформаційний блог. URL.: <http://judo.in.ua/pravila-sorevnovanij-po-dzyudo/>
4. Международная федерация самбо. FIAS. URL.: <https://www.sambo-fias.org/ru/>
5. Правила проведення змагань з спортивного спарингу тхеквондо (WTF). URL.: http://www.kft.vulcan.ru/pravila_WTF.htm
6. Сайт команди г. Железнодорожный. URL.: <http://mywrestling.ru/volnaya-borba/pravila-borby/>
7. Спортсправка. Информационный портал. URL.: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=368&PubID=5643>
8. Федерація греко-римської боротьби України. URL.: <http://borba.com.ua/>
9. Федерація дзюдо України. Федерація. Документи. URL.: <http://www.ukrainejudo.com/index.php/federation/documents>
10. Федерація тхеквондо (ВТФ) України. URL.: <http://ftu.com.ua/generalnaya-assambleya-vnesla-izmene/>

Доцент кафедри
боксу, боротьби і важкої атлетики

О.В. Лукіна

Ст.викл. кафедри
боксу, боротьби і важкої атлетики

О.С. Кусовська

Професор кафедри
боксу, боротьби і важкої атлетики

В.Г. Савченко

Зміст практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		д.ф	з.ф
Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної боротьби. Тема 2. Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста.			
1	Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи. 1. Основні положення борця та тхеквондиста. Його пересування на килимі. 2. Захвати та звільнення від них. 3. Вправи на: втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі татамі; відрив партнера від опори; розтягування. 4. Вивчення парних положень на місці і в русі.	2	2
Змістовий модуль 2. Загальні основи спортивної боротьби. Тема 3. Правила і методика суддівства в спортивній боротьбі.			
2	Правила і методика суддівства в боротьбі греко-римській, вільній, дзюдо та тхеквондо.	2	0
Змістовий модуль 3. Основи техніки спортивної боротьби. Тема 5. Основи техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень (тхеквондо).			
3	Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи. <u>Греко-римська боротьба.</u> Техніка боротьби у партері. 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. <u>Вільна боротьба.</u> Техніка боротьби у партері. Перевороти скручуванням: 1. Переворот скручуванням із хватом "важелем". Переворот скручуванням із хватом рук збоку. Переворот скручуванням із хватом дальніх руки та стегна знизу-спереду. Захист: а) не дати здійснити хват; б) виставити ногу в бік перевороту і, повертаючись грудьми до атакуючого, звільнитися від захвату. Контрприйоми: а) переворот за себе із хватом різнойменної (однойменної) руки під плече; б) кидок підворотом із хватом руки через плече. 2. Переворот скручуванням із хватом 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 хватом ближньої ноги, утримуючи руку ногами.	2	0
4	Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи. <u>Греко-римська боротьба.</u> Техніка боротьби у партері. Перевороти скручуванням: 1. «Важелем». Захист: а) не дати здійснити хват, притиснувши руку, яку захоплює атакуючий, до тулуба; б) виставити ногу в бік перевороту і,	2	0

	<p>повертаючись грудьми до атакуючого, звільнитися від захвату. Контрприйоми: а) переверот за себе захватом різнойменної руки під плече; б) переверот за себе за однойменне плече.</p> <p>2. Захватом рук збоку. Захист: а) відвести дальню руку вбік; б) виставити дальню ногу вперед і, повертаючись грудьми до атакуючого, стати в стійку; в) повертаючись спиною до атакуючого, виставити ближню ногу в бік перевероту. Контрприйоми: а) переверот за себе за однойменне плече; б) переверот за себе за різнойменну руку під плече.</p> <p><u>Вільна боротьба.</u> Техніка боротьби у партері.</p> <p>Перевероти переходом "з ключем" із захватом підборіддя. Захист: а/ упертися вільною рукою в килим, відставити ногу назад між ногами атакуючого; б/ лягти на бік збоку захопленої "на ключ" руки і, упираючися вільною рукою в килим, не дати атакуючому перейти на другий бік. Контрприйоми: а/ вихід нагору висідом; б/ кидок підворотом із захватом руки через плече.</p>		
5	<p>Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи.</p> <p><u>Дзюдо.</u> Техніка боротьби в партері.</p> <p>1. Перевертання:</p> <p>а) Захватом одягу - ривком або поштовхом. Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого; б) Захватом рук збоку. Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед - вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку. Контрприйом: переверот через себе; утримання з боку голови.</p> <p>2. Утримання:</p> <p>а) збоку - із захватом тулуба; б) без захвату руки під плече, лежачи на животі; в) висідом та ін. Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.</p>	2	0
6	<p>Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи.</p> <p><u>Дзюдо.</u> Техніка боротьби в партері.</p> <p>1. Больовий прийом. Важіль ліктя через стегно. Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.</p> <p>2. Задушливі прийоми (захвати):</p> <p>1. задушення передпліччям;</p> <p>2. за допомогою одягу;</p> <p>3. задушення петлею.</p> <p><u>Тхеквондо.</u> Удари в середній рівень:</p> <p>1. Боковий удар в середній рівень – пандаль-чаги.</p> <p>2. Прямий удар в середній рівень – ап-чаги.</p>	2	0
7	<p>Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи.</p> <p><u>Греко-римська боротьба.</u> Техніка боротьби у партері.</p> <p>Перевероти забіганням 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 перевероту. Контрприйоми: а.) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом захватом руки під плече.</p> <p><u>Вільна боротьба.</u> Техніка боротьби у партері.</p> <p>Перевероти скручуванням із захватом "важелем". Переверот скручуванням із захватом рук збоку. Переверот скручуванням із захватом дальніх руки та стегна знизу-спереду. Захист: а) не дати здійснити захват; б) виставити</p>	0	2

	<p>ногу в бік перевероту і, повертаючись грудьми до атакуючого, звільнитися від захвату. Контрприйоми: а) переверот за себе із захватом різнойменної (однойменної) руки під плече; б) кидок підворотом із захватом руки через плече.</p> <p><u>Дзюдо.</u> Техніка боротьби в партері.</p> <p>Утримання: а) збоку - із захватом тулуба; б) без захвату руки під плече, лежачи на животі; в) висідом та ін. Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.</p> <p><u>Тхеквондо.</u></p> <p>Удари в середній рівень:</p> <p>1. Боковий удар в середній рівень – пандаль-чаги.</p> <p>2. Прямий удар в середній рівень – ап-чаги.</p>		
<p align="center">Змістовий модуль 3. Основи техніки спортивної боротьби. Тема 6. Основи і аналіз техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень (тхеквондо).</p>			
9	<p>Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи.</p> <p><u>Греко-римська боротьба.</u> Техніка боротьби в стійці.</p> <p>Переведення у партер:</p> <p>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 обертком захватом руки.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4. Кидки підворотом(через спину): а) 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. б) 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><u>Вільна боротьба.</u> Техніка боротьби в стійці.</p> <p>Переведення в партер:</p> <p>1. Переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху.</p> <p>2. Переведення ривком із захватом шиї зверху і різнойменного стегна. 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. Захист: упертися в груди, ступити дальньою ногою вперед, ривком на себе звільнити захоплену ногу.</p> <p>3. Переведення нирком із захватом ніг. Захист: а) упертися передпліччям в груди; б) відставляючи ногу назад, упертися рукою в голову. Контрприйом:</p>	2	2

	переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху.		
10	<p>Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи.</p> <p><u>Вільна боротьба</u>. Техніка боротьби в стійці.</p> <p>1. Звалювання:</p> <p>а) Звалювання 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.</p> <p>2. Кидки нахилом:</p> <p>а) Кидок нахилом із захватом руки задньою підніжкою. Захист: нахилитися вперед, відставити ногу назад, вільною рукою впертися в бік, стегно атакуючого. Контрприйом: переведення ривком із захватом однойменної руки (тулуба з рукою).</p> <p><u>Дзюдо</u>. Техніка боротьби в стійці.</p> <p>1. Підсічки:</p> <p>а) Бокова підсічка 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>б) Підсічка зсередини різнойменною п'яткою: захват рукава та одворота, двох рукавів, двох одворотів; рукава та одягу ззаду - під час наступу суперника. Захист: збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги назад. Контрприйом: бокова підсічка проти підсічки зсередини різнойменною п'яткою.</p> <p>2. 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 зацепом зсередини.</p>	2	0
11	<p>Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи.</p> <p><u>Дзюдо</u>. Техніка боротьби в стійці.</p> <p>1. Задня підніжка: захватом рукава та одворота; рукава та коміра; рукава та одягу збоку; рукава та одягу ззаду; рукава та руки під плече. Захист: не дати перекрити ногу; заходячи під час атаки в бік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого у момент зближення. Контрприйоми: задня підніжка проти задньої підніжки; відхват під ногу ззовні проти задньої підніжки.</p> <p>2. 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. 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.</p>	2	2
12	<p>Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи.</p> <p><u>Тхеквондо</u>. Техніка навчання прийомів.</p> <p>Удари у верхній рівень:</p> <p>1. Боковий удар у верхній рівень – дольо-чаги.</p> <p>2. Прямий удар у верхній рівень – ап-чаги.</p> <p>3. Прямий удар зверху-вниз – нерьо-чаги.</p>	2	
РАЗОМ:		20	8