

Міністерство освіти і науки України

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С.

Б О Р О Т Ь Б А

Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти
з дисципліни «ТМ боротьби»

(ПБ)

Група

Дніпро – 2018

М.П. Махінько, М.Г. Ставрінов, О.В. Лукіна, О.С. Кусовська. Боротьба. Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби». - Дніпро, 2018.- 53 ст.

У методичних рекомендаціях представлені програма та зміст дисципліни «ТМ боротьби», яка вивчається здобувачами вищої освіти третього курсу денної форми та заочної форми навчання.

Рекомендовано для самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

Рецензент: О.В. Солодка - к.фіз.вих., ст..викл. кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Розглянуто
на засіданні кафедри боксу,
боротьби і важкої атлетики
Протокол № 12 від 29.05.2018 р.

Затверджено
на засіданні науково-методичної
ради ПДАФКіС
Протокол № 5 від 04.06.2018 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Опис навчальної дисципліни.....	5
2. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	6
3. Програма навчальної дисципліни.....	6
4. Структура навчальної дисципліни.....	7
5. Теми лекцій.....	8
6. Теми семінарських занять.....	8
7. Теми практичних занять.....	8
8. Самостійна робота.....	9
9. Методи навчання.....	10
10. Методи контролю.....	10
11. Розподіл балів, які отримують студенти.....	10
12. Контрольні питання:	
а) Модуль № 1.....	12
б) Модуль № 2.....	22
в) Модуль № 3.....	33
13. Нормативні вимоги в залікових вправах.....	35
14. Тематика реферативних робіт для студентів з дисциплін.....	36
15. Методичне забезпечення.....	37
16. Література.....	37
17. Додаток 1.....	43
18. Додаток 2.....	47
19. Додаток 3.....	50

ВСТУП

Спорт в Україні завжди був невід'ємною складовою життя. Спочатку, бути фізично розвиненим було необхідністю, викликаною численними боями. Проте, згодом пріоритети змінилися і люди почали займатися спортом для підтримки форми та покращення здоров'я. Вже в кінці XIX століття українці ознайомилися з європейськими видами спорту. Серед командних видів спорту найулюбленішими стали регбі та футбол, а серед індивідуальних – фехтування, гімнастика та різноманітні види боротьби.

Боротьба вільна, греко-римська, дзюдо та тхеквондо нині набули великої популярності. Ці види єдиноборств входять до складу вивчення дисципліни ТМ “Боротьба”. Доступність робить ці види спорту популярним серед найширшого кола населення в Україні. Боротьба об'єднує людей різних національностей, смаків, віросповідань. Багатогранність боротьби дозволяє кожному знайти тут те, що потрібно тільки йому.

Спортивна боротьба викладається в закладах вищої освіти спортивного профілю і входить до плану підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури. Мета дисципліни – збереження й зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури та тренера-викладача засобами боротьби.

Методики викладання спортивних дисциплін постійно вдосконалюються. Над їх розробкою працює багато фахівців (методисти, науковці-дослідники, тренери-практики). Розробкою та вдосконаленням методики викладання боротьби займалися Г.С. Туманян, В.Н. Ігуменов, Є.М. Чумаков, А.П. Купцов, І.Г. Богдан, М.С. Дубовис, Ю.П. Замятин, В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, Ю.А. Шуліка, М.П. Махінько, М.Г. Ставрінов, В.В. Шацьких, О.В. Лукіна та ін.

Метою пропонованих методичних рекомендацій є ознайомлення студентів з програмним матеріалом дисципліни, а також з вимогами для складання модульних контрольних завдань, та тематикою реферативних робіт.

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 <u>01 Освіта/Педагогіка</u> (шифр і назва)	За вибором	
	Спеціальність <u>017 Фізична культура і спорт.</u> <u>014 Середня освіта</u> (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціалізація/освітня програма <u>Тренерсько-викладацька діяльність;</u> <u>Інструктор-методист з фізичної культури і спорту;</u> <u>Викладач фізичної культури</u>	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 – 2 самостійної роботи студента - 4	Ступінь вищої освіти: Бакалавр	Лекції	
		4 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		28 год. – ФКС 26 год. - ФВ	12 год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		58 год. – ФКС 60 год. - ФВ	72 год.
Індивідуальні завдання: - год.			
Вид контролю: залік			

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: вивчення видів боротьби, підвищення рівня фізичного розвитку, а також 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: основні питання з історії, правила і методику суддівства зі спортивної боротьби класифікацію, систематику та термінологію боротьби; техніку та методику викладання прийомів спортивної боротьби.

вміти: використовувати правила і методику суддівства під час ведення сутички, володіти технікою та методикою виконання прийомів в спортивній боротьбі. Використовувати на практиці знання з теорії та методики навчально-тренувального процесу.

3. ПРОГРАММА 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. Загальні основи спортивної боротьби.

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

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

Тема 6. Основи 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.	самос.		лекції	практ.	лабар.	індив.	самос.
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
Усього годин	30	2	4			24	30	2	4			24
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
	30		4			26	30	2	0			28
Змістовий модуль 2. Основи техніки спортивної боротьби.												
Тема 4. Класифікація, систематика та термінологія спортивної боротьби. Техніка спортивної боротьби.	8	2	2/0			4	8	2	2/0			6
Тема 5. Основи техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень (тхеквондо).	10		0/8			2	14		0/2			6
Тема 6. Основи техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень (тхеквондо).	12		0/10*			2*	14		0/6			8
			0/8**			4**						
Усього годин	30	2	20*			8*	30	2	8			20
			18**			10**						
УСЬОГО	90	4	28*			58*	90	6	12			72
			26**			60**						

* - для студентів факультету ФКіС

** - для студентів факультету ФВ

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

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

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		д.ф.	з.ф.
Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної боротьби. <i>Тема 2. Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста.</i>			
1	Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста.	2	2
Змістовий модуль 2. Загальні основи спортивної боротьби. <i>Тема 3. Правила і методика суддівства в спортивній боротьбі.</i>			
1	Правила і методика суддівства в боротьбі греко-римській, вільній, дзюдо та тхеквондо.	2	-
Змістовий модуль 3. Основи техніки спортивної боротьби <i>Тема 5. Основи техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень (тхеквондо).</i>			

1	Основи техніки боротьби греко-римської та вільної у партері.	2	-
2	Основи техніки боротьби дзюдо у партері.	4	-
3	Основи техніки ударів у середній рівень в тхеквондо.	2	-
4	Основи техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень в тхеквондо.	-	2
Змістовий модуль 3. Основи техніки спортивної боротьби			
<i>Тема 6. Основи техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень (тхеквондо).</i>			
1	Основи техніки боротьби греко-римської та вільної в стійці.	4	2
2	Основи техніки боротьби дзюдо в стійці.	4*	2
		2**	
3	Основи техніки ударів у верхній рівень в тхеквондо.	2	2

* - для здобувачів вищої освіти факультету ФКіС

** - для здобувачів вищої освіти факультету ФВ

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		д.ф.	з.ф.
Тема 1. Введення до предмету. Історія розвитку спортивної боротьби. Сучасний рівень розвитку боротьби в Україні.		18	18
1	Історія розвитку боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо.	6	6
2	Сучасний рівень розвитку боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо в Україні.	6	6
3	Участь українських спортсменів у чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських іграх.	6	6
Тема 2. Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста.		6	6
1	Стройові, загально-розвиваючі та спеціальні вправи борця, дзюдоїста та тхеквондиста.	6	6
Тема 3. Правила і методика суддівства в спортивній боротьбі.		26	28
1	Правила і методика суддівства в боротьбі греко-римській.	6	8
2	Правила і методика суддівства в боротьбі вільній.	6	6
3	Правила і методика суддівства в боротьбі дзюдо.	8	8
4	Правила і методика суддівства в тхеквондо.	6	6
Тема 4. Класифікація, систематика та термінологія спортивної боротьби. Техніка спортивної боротьби.		4	6
1	Класифікація, систематика та термінологія спортивної боротьби. Техніка спортивної боротьби.	4	6
Тема 5. Основи техніки боротьби у партері, ударів у середній рівень (тхеквондо).		2	6
1	Основи техніки боротьби греко-римської та вільної у партері		4

2	Основи техніки боротьби дзюдо у партері, ударів у середній рівень в тхеквондо.	2	2
Тема 6. Основи техніки боротьби в стійці, ударів у верхній рівень (тхеквондо).		8*	8
		10**	
1	Основи техніки боротьби греко-римської та вільної в стійці.	4	4
2	Основи техніки боротьби дзюдо в стійці, ударів у верхній рівень в тхеквондо.	4*	4
		6*	

* - для здобувачів вищої освіти факультету ФКіС

** - для здобувачів вищої освіти факультету ФВ

9. Методи навчання

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

10. 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).

Семестровий контроль - залік (V семестр – III курс заочне навчання, VI семестр - III курс денне навчання).

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

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Сума
Змістовий модуль №1 min 60 max 100			Змістовий модуль № 2 min 60 max 100		Змістовий модуль № 3 min 60 max 100					
T1	T2	СФП	T3	МетС	T4	T5	КН1	T6	КН2	
30-50	20-35	10-15	30-50	30-50	20-30	10-20	10-15	10-20	10-15	60-100
MP1			MP2		MP3					

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

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

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти

Завдання	Мінім. кількість балів	Макс. кількість балів
<i>Змістовний модуль 1</i>	60	100
Наявність конспекту за темою	10	10
Реферат	10	15
СФП	20	35
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	40
<i>Змістовний модуль 2</i>	60	100
Наявність конспекту за темою	10	10
Знання жестів суддівства з боротьби	20	40
Реферат	10	10
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	40
<i>Змістовний модуль 3</i>	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

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. КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

Модуль № 1

Тема: “Загальні основи спортивної боротьби”.

Варіант 1

1. Греко-римська боротьба – це...:
 - а) той вид боротьби, в якому дозволяються виконувати захвати за одержу
 - б) той вид боротьби, в якому не дозволяються виконувати захвати нижче поясу**
 - в) той вид боротьби, в якому дозволяються виконувати удари руками та ногами
2. У чому різниця між дзюдо та тхеквондо:
 - а) у дзюдо дозволяється робити кидки, а в тхеквондо - виконувати удари**
 - б) у дзюдо дозволяється виконувати удари, а в тхеквондо – робити кидки
 - в) немає різниці
3. Державою, де зародилася вільна боротьба прийнято вважати:
 - а) Англія**
 - б) США
 - в) Франція
4. Засновниками дзюдо вважаються:
 - а) бразильці
 - б) японці**
 - в) китайці
5. Засновником тхеквондо є:
 - а) Дзігоро Кано
 - б) Чой Хон Хі**
 - в) Сумако Кано
6. Як називається перша школа з дзюдо:
 - а) Тмутаракан
 - б) Кукківон
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
7. Коли був відкритий центр тхеквондо "Кукківон" в Сеулі:
 - а) 1971 року
 - б) 1972 року**
 - в) 1973 року
8. Коли боротьбу вільну було введено до програми Олімпійських ігор:
 - а) Ігри I Олімпіади, 1896 р.
 - б) Ігри XVII Олімпіади, 1960 р.
 - в) Ігри III Олімпіади, 1904 р.**
9. В якому році до програми Олімпійських ігор було включено жіноче дзюдо:
 - а) 1988
 - б) 1996
 - в) 1992**
10. На яких літніх Олімпійських іграх тхеквондо було представлено як демонстраційний вид спорту:
 - а) в Сеулі у 1988 році та в Атланті в 1996
 - б) в Барселоні в 1992 році та в Атланті в 1996
 - в) в Сеулі у 1988 році та в Барселоні у 1992 році**
11. Перший чемпіонат світу з греко-римської боротьби відбувся:
 - а) 1898 року у Відні
 - б) 1904 року в Відні**
 - в) 1896 року в Афінах
12. Перший чемпіонат світу з жіночої боротьби відбувся:
 - а) 1991 року, у Токіо
 - б) 1951 року у Гельсінкі
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
13. У якому році була організована міжнародна федерація з дзюдо:
 - а) 1964
 - б) 1952
 - в) в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**

14. Яку назву має міжнародна федерація з тхеквондо, яка включена до програми Олімпійських ігор :
- а) ITF
 б) FILA
 в) **WTF**
15. Які види боротьби включає в себе міжнародна федерація спортивної боротьби:
- а) боротьбу греко-римську і дзюдо б) дзюдо та боротьбу вільну
 в) тхеквондо та боротьбу вільну г) **боротьбу греко-римську та вільну**
16. Перші медалі Олімпійських ігор для СРСР з дзюдо завоювали:
- а) Шота Чочошвілі, Олег Степанов, Анзор Кікнадзе, Парнаоз Чіквіладзе
 б) **Арон Боголюбов, Олег Степанов, Анзор Кікнадзе, Парнаоз Чіквіладзе**
 в) Арон Боголюбов, Олег Степанов, Анзор Кікнадзе, Шота Чочошвілі
17. Скільки видів єдиноборств буде представлено на Олімпійських іграх в Токіо у 2020 році:
- а) 6
 б) **4** в) 5
18. Який вид єдиноборства був представлений на Олімпійських іграх в Сент-Луїсі у 1904 році:
- а) боротьба греко-римська
 б) дзюдо в) **боротьба вільна**
19. Назвіть першого олімпійського чемпіона України зі спортивної боротьби, який виступав за збірну команду України, як окремої держави:
- а) Г. Солдадзе
 б) **В. Олійник** в) Е. Тедеев
20. У якому році на Олімпійських іграх український дзюдоїст Роман Гонтьок виборов бронзову медаль:
- а) **2008**
 б) 2006 в) 2004
21. У якому році на Олімпійських іграх українська борчиня Ірина Мерлені виборола бронзову медаль:
- а) **2008**
 б) 2006 в) 2004
22. Президентом Федерації греко-римської боротьби України є:
- а) Тедеев Ельбрус
 б) Вадим Кисіль в) **Кравченко Олег**
23. Хто з дніпропетровських борців греко-римського стилю є двічі чемпіоном світу:
- а) Владислав Вороний
 б) **Володимир Шацьких** в) Мchedлізе Муразі
24. Найтитулованіша борчиня вільного стилю:
- а) Саорі Йосіда
 б) **Каорі Ітьо** в) **Хітомі Обара**
25. Найтитулованіший дзюдоїст:
- а) Іліас Іліадіс
 б) **Тадахіро Номура** в) Давид Дує

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

21	22	23	24	25

Модуль № 1

Варіант 2

1. Тхеквондо це...:
 - а) той вид боротьби, в якому дозволяються виконувати захвати за одягу
 - б) той вид боротьби, в якому не дозволяються виконувати захвати нижче поясу
 - в) той вид боротьби, в якому дозволяються виконувати удари руками та ногами**
2. У чому різниця між класичною та греко-римською боротьбою:
 - а) в класичній боротьбі дозволяються виконувати захвати за одягу, а в греко-римській ні
 - б) в класичній боротьбі дозволяється виконання прийомів нижче поясу, а в греко-римській ні
 - в) немає різниці**
3. Батьківщиною дзюдо є ... :
 - а) Китай
 - б) Японія**
 - в) Корея
4. Засновниками тхеквондо вважаються:
 - а) японці
 - б) китайці
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
5. Засновником жіночого дзюдо є:
 - а) Дзігоро Кано**
 - б) Чой Хон Хі
 - в) Сумако Кано
6. В перекладі з корейського «тхеквондо» - це:
 - а) «шлях коліна та руки».
 - б) «шлях ноги та руки»**
 - в) «шлях ноги та кулака»
7. Коли була заснована перша школа дзюдо Кодокан:
 - а) 1882 року
 - б) 1896 року
 - в) 1964 року**
8. В якому році греко-римська боротьба була включена до програми Олімпійських ігор:
 - а) 1896**
 - б) 1908
 - в) 1904
9. У якому році дзюдо вперше увели до програми змагань Олімпійських ігор:
 - а) Ігри I Олімпіади, 1896 р.
 - б) Ігри XXVI Олімпіади, 1996 р.
 - в) Ігри XVIII Олімпіади, 1964 р.**
10. В якому році до програми Олімпійських ігор було включено жіноче тхеквондо:
 - а) 1988
 - б) 1992
 - в) 2000**
11. Перший чемпіонат світу з вільної боротьби відбувся:
 - а) 1928 року в Парижі
 - б) 1954 року, у Токіо
 - в) 1951 року у Гельсінкі**
12. Перший чемпіонат світу з дзюдо відбувся:
 - а) 1964 року у Токіоі
 - б) 1951 року у Гельсінкі
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
13. В якому році була організована міжнародна федерація зі спортивної боротьби:
 - а) 1908
 - б) 1912**
 - в) 1910

Модуль № 1

Варіант 3

1. Класична боротьба – це...:
 - а) той вид боротьби, в якому дозволяються виконувати захвати за одягу
 - б) той вид боротьби, в якому не дозволяються виконувати захвати нижче поясу**
 - в) той вид боротьби, в якому дозволяються виконувати удари руками та ногами
2. У чому різниця між вільною боротьбою та тхеквондо:
 - а)) в вільній боротьбі дозволяються виконувати удари, а в тхеквондо ні
 - б) в вільній боротьбі дозволяються виконувати прийоми нижче поясу, а в тхеквондо - удари**
 - в) немає різниці
3. Яку державу вважають батьківщиною греко-римської боротьби:
 - а) Греція
 - б) Франція**
 - в) Італія
4. Засновниками дзюдо вважаються:
 - а) бразильці
 - б) китайці
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
5. Засновниками вільної боротьби вважаються:
 - а) французи
 - б) японці
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
6. Як називається перший центр з тхеквондо:
 - а) Тмутаракан
 - б) Кодокан
 - в) Кукківон**
7. В перекладі з японського «дзюдо» – це:
 - а) гнучкий шлях**
 - б) важкий шлях
 - в) легкий шлях
8. Коли боротьбу греко-римську ввели до програми сучасних Олімпійських ігор:
 - а) Ігри I Олімпіади, 1896 р.**
 - б) Ігри II Олімпіади, 1900 р.
 - в) Ігри IV Олімпіади, 1908 р.
9. В якому році вільна боротьба була включена до програми Олімпійських ігор:
 - а) 1896
 - б) 1908
 - в) 1904**
10. На якій Олімпіаді жіноче дзюдо було представлено як демонстраційний вид спорту:
 - а) в Атланті в 1996 році
 - б) в Барселоні в 1992 році
 - в) в Сеулі в 1988 році**
11. Перший чемпіонат світу з жіночої боротьби відбувся:
 - а) 1987 року в Льоренскугі**
 - б) 1991 року, у Токіо
 - в) 1951 року у Гельсінкі
12. Перший чемпіонат світу з дзюдо серед жінок відбувся:
 - а) 1980 року в Нью-Йорку**
 - б) 1992 року, в Атланті
 - в) 1984 року у Відні
13. У якому році була організована міжнародна федерація з тхеквондо:
 - а) 1968
 - б) 1973**
 - в) 1975
14. Яку назву має міжнародна федерація зі спортивної боротьби:
 - а) WTF
 - б) FILA
 - в) UWW**

15. Які види боротьби включає в себе міжнародна федерація дзюдо:
- а) дзюдо
 б) дзюдо та самбо
 в) вільну та греко-римську боротьбу
16. Перші золоті медалі Олімпійських ігор для СРСР з греко-римської боротьби завоювали:
- а) Шалва Чихладзе, Борис Гуревич, Яків Пункін, Шазам Сафін
б) Йоханнес Коткас, Борис Гуревич, Яків Пункін, Шазам Сафін
 в) Йоханнес Коткас, Борис Гуревич, Яків Пункін, Шалва Чихладзе
17. Скільки видів єдиноборств було представлено на Олімпійських іграх в Токіо у 1964 році:
- а) 4
б) 3
 в) 2
18. Які види єдиноборств були представлені на Олімпійських іграх в Токіо у 1964 році:
- а) боротьба греко-римська, вільна, самбо
 б) боротьба греко-римська, вільна і тхеквондо ВТФ
в) боротьба греко-римська, вільна і дзюдо
19. Назвіть переможців та призерів України з вільної боротьби на Олімпійських іграх.
20. У якому році на Олімпійських іграх український дзюдоїст Роман Гонтюк виборов срібну медаль:
- а) 2008
 б) 2006
в) 2004
21. У якому році на Олімпійських іграх український борець греко-римського стилю Жан Беленюк виборов срібну медаль:
- а) 2012
 б) 2014
в) 2016
22. Президентом Асоціації спортивної боротьби України є:
- а) Тедєєв Ельбрус
 б) Димов Ян
в) Кравченко Олег
23. Яка українська борчиня виборола дві медалі Олімпійських ігор:
- а) Оксана Гергель
б) Ірина Мерлені
 в) Аліна Махиня
24. Найтитлованіші борці вільного стилю:
- а) Олександр Карелін та Олександр Медведь
 б) Олександр Карелін та Бувайсар Сайтієв
в) Бувайсар Сайтієв та Олександр Медведь
25. Найтитлованіші тхеквондистки:
- а) Хван Кьон Сон та Джейд Джонс
б) Марія Еспіноса та Хван Кьон
 в) Джейд Джонс та Марія Еспіноса

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
																		-	

21	22	23	24	25

Модуль № 1

Варіант 4

1. Боротьба дзюдо – це...:
 - а) той вид боротьби, в якому дозволяються виконувати захвати за одяг
 - б) той вид боротьби, в якому не дозволяються виконувати захвати нижче поясу
 - в) той вид боротьби, в якому дозволяються виконувати прийоми нижче поясу
2. У чому різниця між боротьбою вільною та греко-римською:
 - а) в боротьбі греко-римській дозволяються виконання прийомів нижче поясу, а в боротьбі вільній не дозволяються виконувати захвати нижче поясу
 - б) в боротьбі греко-римській дозволяється виконувати удари, а в боротьбі вільній - захвати за одяг
 - в) в боротьбі греко-римській не дозволяються виконувати захвати нижче поясу, а в боротьбі вільній дозволяються виконання прийомів нижче поясу
3. Зародження боротьби виникло:
 - а) з глибин століття
 - б) у XI ст. н.е.
 - в) у X ст. н.е.
4. Засновниками тхеквондо вважаються:
 - а) корейці
 - б) японці
 - в) китайці
5. Засновниками греко-римської вважаються:
 - а) французи
 - б) греки
 - в) римляни
6. Як називається перша школа з дзюдо:
 - а) Тмутаракан
 - б) Кодокан
 - в) Кукківон
7. В перекладі з корейського «тхеквондо» - це:
 - а) «шлях голови та руки»
 - б) «шлях голови та кулака»
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні
8. В якому році боротьба дзюдо була включена до програми Олімпійських ігор:
 - а) 1964
 - б) 1956
 - в) 1972
9. В якому році до програми Олімпійських ігор була включена жіноча вільна боротьба:
 - а) 2004
 - б) 2008
 - в) 2000
10. На яких літніх Олімпійських іграх тхеквондо було представлено як демонстраційний вид спорту:
 - а) в Сеулі у 1988 році та в Атланті в 1996
 - б) в Барселоні в 1992 році та в Атланті в 1996
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні
11. Перший чемпіонат світу з греко-римської боротьби відбувся:
 - а) 1898 року у Відні
 - б) 1896 року в Афінах
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні
12. Перший чемпіонат світу з дзюдо відбувся:
 - а) 1964 року у Токіо
 - б) 1956 року, у Токіо
 - в) 1951 року у Гельсінкі
13. В якому році була організована міжнародна федерація зі спортивної боротьби:
 - а) 1908
 - б) 1910
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні

14. Яку назву має міжнародна федерація з дзюдо:
- а) **IJF**
 б) FILA
 в) UWW
15. Які види єдиноборства включає в себе міжнародна федерація тхеквондо:
- а) дзюдо та самбо
 б) вільну боротьбу та дзюдо
 в) відповіді а) і б) – вірні
 г) **відповіді а) і б) – не вірні**
16. Перші золоті медалі Олімпійських ігор для СРСР з вільної боротьби завоювали:
- а) **Цимакурідзі Давид та Мекокишвілі Арсєн**
 б) Мамедбеков Рашид та Мекокишвілі Арсєн
 в) Цимакурідзі Давид та Мамедбеков Рашид
17. Скільки видів єдиноборств було представлено на Олімпійських іграх в Римі у 1960 році:
- а) 3
 б) 4
 в) **2**
18. Які види єдиноборств будуть представлені на Олімпійських іграх в Токіо у 2020 році:
- а) боротьба греко-римська, вільна, самбо, тхеквондо ВТФ і карате
 б) **боротьба греко-римська, вільна, дзюдо, тхеквондо ВТФ і карате**
 в) боротьба греко-римська, вільна, дзюдо, тхеквондо ІТФ і карате
19. Назвіть переможців та призерів України з греко-римської боротьби на Олімпійських іграх.

20. У якому році на Олімпійських іграх український борець вільного стилю Валерій Андрійцев виборов срібну медаль:

- а) **2012**
 б) 2014
 в) 2016

21. У якому році на Олімпійських іграх український дзюдоїст Руслан Машуренко виборов бронзову медаль:

- а) 2008
 б) **2000**
 в) 2004

22. Президентом Федерації тхеквондо ВТФ України є:

- а) Петренко Ігор
 б) **Саманджія Льосік**
 в) Шапошник Олександр

23. Який український борець вільного стилю виборов дві медалі Олімпійських ігор:

- а) **Ельбрус Тедєєв**
 б) Валерій Андрійцев
 в) Василь Федоришин

24. Найтитлованіший борець греко-римського стилю:

- а) **Олександр Карелін**
 б) Олександр Колчинський
 в) Ельбрус Тадеєв

24. Найтитлованіші борці вільного стилю:

- а) Олександр Карелін та Олександр Медведь
 б) Олександр Карелін та Бувайсар Сайтієв
 в) відповіді а) і б) – вірні
 г) **відповіді а) і б) – не вірні**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
																		-	

21	22	23	24	25

Модуль № 1

Варіант 5

1. Вільна боротьба – це...:
 - а) той вид боротьби, в якому дозволяється виконувати захвати за одягу
 - б) той вид боротьби, в якому не дозволяється виконувати захвати нижче поясу
 - в) той вид боротьби, в якому дозволяється виконувати прийоми нижче поясу**
2. У чому різниця між дзюдо та боротьбою греко-римською:
 - а) у дзюдо дозволяється брати захвати за одяг, а в боротьбі греко-римській не дозволяються виконувати захвати нижче поясу**
 - б) у дзюдо дозволяється виконувати удари, а в боротьбі греко-римській - захвати за одяг
 - в) немає різниці
3. Державою, де зародилося тхеквондо прийнято вважати:
 - а) США
 - б) Японія
 - в) Корея**
4. Засновниками вільної боротьби вважаються:
 - а) французи
 - б) українці
 - в) англійці**
5. Засновником дзюдо є:
 - а) Дзігоро Кано**
 - б) Чой Хон Хі
 - в) Сумако Кано
6. Як називається перший центр з тхеквондо:
 - а) Тмутаракан
 - б) Кодокан
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
7. В перекладі з японського «дзюдо» – це:
 - а) важкий шлях
 - б) легкий шлях
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
8. Який рік прийняти вважати роком зародження жіночого дзюдо:
 - а) 1924**
 - б) 1936
 - в) 1934
9. В якому році тхеквондо було включено до програми Олімпійських ігор:
 - а) 1988
 - б) 1992
 - в) 2000**
10. На якій Олімпіаді жіноче дзюдо було представлено як демонстраційний вид спорту:
 - а) в Атланті в 1996 році
 - б) в Барселоні в 1992 році
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
11. Перший чемпіонат світу з вільної боротьби відбувся:
 - а) 1928 року в Парижі
 - б) 1954 року, у Токіо
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
12. Перший чемпіонат світу з тхеквондо відбувся:
 - а) 1988 року у Сеулі
 - б) 1992 року, в Атланті
 - в) 1973 року у Сеулі**
13. У якому році була організована міжнародна федерація з дзюдо:
 - а) 1951**
 - б) 1964
 - в) 1958
14. Яку назву має міжнародна федерація зі спортивної боротьби:
 - а) WTF
 - б) IJF
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**

15. Які види єдиноборства включає в себе міжнародна федерація тхеквондо:
 а) греко-римську боротьбу і дзюдо
б) тхеквондо в) тхеквондо та дзюдо
16. Першу золоту олімпійську медаль в дзюдо приніс Радянському Союзу:
 а) Булат Окуджава
 б) Маріс Лієпа **в) Шота Чочошвілі**
17. Скільки видів боротьби було представлено на Олімпійських іграх в Афінах у 1896 році:
 а) 3
б) 1 в) 2
18. Які види єдиноборств були представлені на Олімпійських іграх в Лондоні у 1908 році:
а) боротьба греко-римська і вільна
 б) боротьба греко-римська і тхеквондо ВТФ
 в) боротьба вільна і дзюдо
19. Назвіть переможців та призерів України з боротьби дзюдо на Олімпійських іграх.
20. У якому році на Олімпійських іграх український борець вільного стилю Ельбрус Тедєєв виборов золоту медаль:
 а) 2008
 б) 2006 **в) 2004**
21. У якому році на Олімпійських іграх український борець греко-римського стилю В'ячеслав Олійник виборов золоту медаль:
а) 1996
 б) 1994 в) 2000
22. Президентом Асоціації спортивної боротьби України є:
 а) Димов Ян б) Савлохов Руслан
 в) відповіді а) і б) – вірні **г) відповіді а) і б) – не вірні**
23. Які українські борці двічі завойовували медалі Олімпійських ігор:
 а) Роман Гонтьок, Ірина Мерлені, Дзамболат Тедєєв
 б) Руслан Машуренко, Ірина Мерлені, Ельбрус Тедєєв
в) Роман Гонтьок, Ірина Мерлені, Ельбрус Тедєєв
24. Найтитулованіший борець греко-римського стилю:
 а) Олександр Колчинський б) Ельбрус Тедєєв
 в) відповіді а) і б) – вірні **г) відповіді а) і б) – не вірні**
25. Найтитулованіша дзюдоїстка:
 а) Мацумото Каорі
б) Рьоко Тані в) Масае Уено

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
																		-	

21	22	23	24	25

14. Скільки в дзюдо спортсмен за сутичку може заробити оцінок «ваза-арі»:
 а) безліч разів
б) два рази
 в) три рази
15. Яке покарання в дзюдо під час ведення сутички прирівнюється до перемоги:
 а) іппон
б) хансоку маке
 в) шидо
16. 2 бала в вільній боротьбі під час змагань присуджується:
а) за затримку суперника у небезпечному положенні
 б) за виконання прийомів зі стійки без великої амплітуди
 в) за перевод суперника у партер
17. Що позначає термін «челлендж» в вільній боротьбі:
а) протест зі сторони тренерів
 б) початок сутички
 в) назва оцінки
18. Негативна боротьба в вільній боротьбі карається попередженням та:
 а) 3 балами супернику
 б) 1 балом супернику
в) 2 балами супернику
19. Тривалість сутички в дзюдо серед чоловіків:
 а) 5 хвилин
 б) 3 хвилини
в) 4 хвилини
20. Тривалість сутички в боротьбі вільній серед чоловіків:
 а) два періода по дві хвилини з 30-секундною перервою
б) два періода по три хвилини з 30-секундною перервою
 в) три періода по три хвилини з 30-секундною перервою
21. Скільки вагових категорій в тхеквондо згідно правил змагань представлено на Олімпійських іграх серед чоловіків:
 а) 8
 б) 7
в) 4
22. Скільки вагових категорій в боротьбі дзюдо згідно правил змагань представлено на Олімпійських іграх серед чоловіків:
 а) 8
б) 7
 в) 10



23. Що позначає в дзюдо цей жест:
а) ваза-арі авасет іппон
 б) ваза-арі
 в) іппон



24. Що позначає в дзюдо цей жест:
 а) кидок
б) утримання
 в) покарання

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

21	22	23	24

Модуль № 2

Варіант 2

1. Яки розміри має килим в вільній боротьбі за правилами змагань:
а) **12x12м d 9 x9м**
б) 10x10м d 8 x8м
в) 12x12м d 8 x8м
2. Як називається форма дзюдоїста:
а) **кімоно**
б) тріко
в) самбовка
3. З яких складових частин складається форма тхеквондиста:
а) самбовка (куртка) та пояс, шорти, борцівки
б) **добок (куртка) та пояс, штани, бандаж, електронний жилет (протектор), щитки на руки та на ноги, капа, перчатки на руки, перчатки на ноги з електронними датчиками, електронний шлем**
в) кімоно (куртка) та пояс, штани
4. Якого кольору тріко в боротьбі вільній використовується для участі на змаганнях:
а) **червоного та синього**
б) білого та синього
в) білого та червоного
5. Скільки суддів мають знаходитися на килимі під час змагань з греко-римської боротьби:
а) арбітр та два бокових судді
б) арбітр та боковий суддя
в) **один арбітр**
6. Як оцінюються виконані прийоми під час змагань з боротьби дзюдо:
а) в балах
б) по очкам
в) **по оцінкам**
7. Як називається килим з вільної та греко-римської боротьби:
а) **борцівський килим**
б) татамі
в) додянг
8. За який удар спортсмен отримає 5 бали:
а) **твіт-дольо з нокдауном**
б) нокаут
в) дольо-чаги
9. За що в тхеквондо ВТФ суддя призначає «камджом»:
а) за удар рукою в середній рівень
б) за удар в верхній рівень
в) **за вихід за межі зони, за пасив**
10. 2 бала в греко-римській боротьбі під час змагань присуджується:
а) **за перевод зі стійки в партер**
б) **за неповноцінний прийом**
в) за дискваліфікацію суперника
11. Коли в греко-римській боротьбі сутичка закінчується достроково:
а) **коли є перевага з різницею в вісім балів**
б) **коли спортсмен протягом трьох секунд торкається спиною килима (туше)**
в) коли виконується кидок
12. Після скількох попереджень за пасивність одного борця в греко-римській боротьбі його суперник отримає бал:
а) після двох
б) **після одного**
в) після трьох
13. Оцінка кока в боротьбі дзюдо під час змагань присуджується:
а) коли один із дзюдоїстів виконує кидок на один бік не досить швидко
б) коли один із дзюдоїстів виконує кидок на стегна
в) **в боротьбі дзюдо немає такої оцінки**

14. Скільки триває утримання в дзюдо:
- а) 25 секунд
 - б) 20 секунд**
 - в) 30 секунд
15. Скільки триває «голден скор» в дзюдо:
- а) 4 хвилини
 - б) якщо один зі спортсменів виконує больовий або задушливий прийом, то «голден скор» припиняється**
 - в) якщо спортсмен заробляє покарання «шидо», то сутичка припиняється
16. 5 балів в вільній боротьбі під час змагань присуджується:
- а) за нокаут
 - б) за перевод суперника у партер
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
17. Якщо по закінченню сутички в вільній боротьбі у обох борців однакова кількість балів, хто буде переможцем:
- а) той спортсмен, який останнім заробив бал
 - б) той спортсмен, який провів кидок
 - в) той спортсмен, який має перевагу за якістю в технічних діях**
18. Що мається на увазі під «негативною боротьбою» в вільній боротьбі:
- а) вихід за килим
 - б) нанесення ударів, блокування**
 - в) пасивне ведення боротьби
19. Тривалість сутички в дзюдо серед чоловіків:
- а) 5 хвилин
 - б) 3 хвилини
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
20. Тривалість сутички в боротьбі греко-римській серед чоловіків:
- а) 3 періода по 1 хвилині
 - б) 2 періода по 3 хвилини
 - в) 3 періода по 2 хвилини**
21. Скільки вагових категорій в боротьбі дзюдо згідно правил змагань представлено на Олімпійських іграх серед жінок:
- а) 6
 - б) 7**
 - в) 8
22. Скільки вагових категорій в вільній боротьбі згідно правил змагань представлено на Олімпійських іграх серед чоловіків:
- а) 8
 - б) 6**
 - в) 4



23. Що позначає в дзюдо цей жест:
- а) іппон**
 - б) ваза-арі
 - в) шидо



24. Що позначає в дзюдо цей жест:

- а) кидок
- б) покарання**
- в) утримання

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24																

Модуль № 2

Варіант 3

1. Яки розміри має килим в вільній боротьбі за правилами змагань:
 - а) 10x10м d 8 x8м
 - б) 12x12м d 8 x8м
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**
2. Як називається форма тхеквондиста:
 - а) добок**
 - б) самбовка
 - в) кімоно
3. З яких складових частин складається форма борців греко-римського стилю:
 - а) самбовка (куртка) та пояс, шорти, борцівки
 - б) дзюдогі (кімоно): куртка та пояс, штани
 - в) тріко, платочок, борцівки**
4. Якого кольору дзюдогі в дзюдо використовується для участі на змаганнях:
 - а) червоного та синього
 - б) білого та синього**
 - в) білого та червоного
5. Скільки суддів мають знаходитися на килимі під час змагань з жіночої боротьби:
 - а) арбітр та два бокових судді
 - б) арбітр та боковий суддя
 - в) один арбітр**
6. Як оцінюються виконані прийоми під час змагань з тхеквондо:
 - а) в балах**
 - б) по очкам
 - в) по оцінкам
7. Як називається килим з вільної боротьби:
 - а) борцівський килим**
 - б) татамі
 - в) додянг
8. За який удар спортсмен отримає 5 бали:
 - а) твіт-дольо-чаги
 - б) твіт-чаги
 - в) торнадо-дольо-чаги з нокдауном**
9. За що в тхеквондо ВТФ суддя призначає «камджом»:
 - а) за удар рукою в середній рівень
 - б) за удар в верхній рівень
 - в) за удар нижче поясу**
10. 5 балів в греко-римській боротьбі під час змагань присуджується:
 - а) за виконання прийомів зі стійки з великою амплітудою**
 - б) за нокаут
 - в) за перевод суперника у партер

11. Що позначає термін «челлендж» в греко-римській боротьбі:
- а) протест зі сторони тренерів
 б) початок сутички
 в) назва оцінки
12. Негативна боротьба в греко-римській боротьбі карається попередженням та:
- а) 3 балами супернику
 б) 1 балом супернику
 в) 2 балами супернику
13. Оцінка іппон в боротьбі дзюдо під час змагань присуджується:
- а) коли один із дзюдоїстів виконує кидок на більшу частину спини зі значною силою та швидкістю
 б) коли один із дзюдоїстів виконує кидок на стегна
 в) коли один із дзюдоїстів виконує утримання протягом 20 секунд
14. В дзюдо «шидо» - це:
- а) оцінка
 б) покарання
 в) похвала
15. Що в дзюдо означає «голден скор»:
- а) додатковий час
 б) основний час
 в) немає вірної відповіді
16. 1 бал в вільній боротьбі під час змагань присуджується:
- а) за виконання прийомів зі стійки без великої амплітуди
 б) за перевод суперника у партер
 в) відповіді а) і б) – вірні
 г) відповіді а) і б) – не вірні
17. По закінченню сутички в вільній боротьбі у обох борців однакова кількість балів. Хто буде переможцем, якщо в них однакова кількість балів за якістю виконання технічних дій:
- а) той спортсмен, який останнім заробив бал
 б) той спортсмен, який провів кидок
 в) той спортсмен, який не має попереджень, або в нього їх менше попереджень ніж у суперника
18. Що мається на увазі під «негативною боротьбою» в вільній боротьбі:
- а) вихід за килим
 б) нанесення ударів, блокування
 в) пасивне ведення боротьби
19. Тривалість сутички в дзюдо серед жінок:
- а) 4 хвилини
 б) 5 хвилин
 в) 3 хвилини
20. Тривалість сутички в боротьбі греко-римській серед чоловіків:
- а) 2 періода по 3 хвилини з відпочинком 30 секунд
 б) 3 періода по 2 хвилини з відпочинком 20 секунд
 в) 2 періода по 3 хвилини з відпочинком 20 секунд
21. Скільки вагових категорій в тхеквондо згідно правил змагань представлено на Олімпійських іграх серед жінок:
- а) 8
 б) 4
 в) 10
22. Скільки вагових категорій в вільній боротьбі згідно правил змагань представлено на Олімпійських іграх серед чоловіків:
- а) 8
 б) 4
 в) відповіді а) і б) – вірні
 г) відповіді а) і б) – не вірні



23. Що позначає в дзюдо цей жест:

- а) іппон
б) ваза-арі
в) шидо



24. Що позначає в дзюдо цей жест:

- а) зупинити сутичку
б) заправити дзюдогі
в) призначення покарання

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

21	22	23	24

Модуль № 2

Варіант 4

- Які розміри має килим в греко-римській боротьбі за правилами змагань:
а) **12x12м d 9 x9м**
б) 10x10м d 8 x8м
в) 12x12м d 8 x8м
- Як називається форма борця вільного стилю:
а) кімоно
б) самбовка
в) **тріко**
- З яких складових частин складається форма дзюдоїста:
а) самбовка (куртка) та пояс, шорти, борцівки
б) **дзюдогі (кімоно): куртка та пояс, штани**
в) тріко, борцівки
- Якого кольору тріко в жіночій боротьбі використовується для участі на змаганнях:
а) білого та синього
б) **червоного та синього**
в) білого та червоного
- Скільки суддів мають знаходитися на килимі під час змагань з тхеквондо:
а) **один рефері**
б) арбітр та боковий суддя
в) рефері та два бокових судді
- Як оцінюються виконані прийоми під час змагань з вільної боротьби:
а) в балах
б) по очкам
в) по оцінкам
- Як називається килим з дзюдо:
а) борцівський килим
б) **татамі**
в) доянг
- За який удар спортсмен отримає 4 бали:
а) **твіт-дольо-чаги**
б) пандаль-чаги
в) дольо-чаги

9. Скільки балів в тхеквондо ВТФ повинен отримати спортсмен в Golden Round:
- а) два
б) жодного
в) один
10. 4 бала в греко-римській боротьбі під час змагань присуджується:
- а) за затримку суперника у небезпечному положенні
б) **за виконання прийомів зі стійки без великої амплітуди**
в) за перевод суперника у партер
11. Якщо по закінченню сутички в греко-римській боротьбі у обох борців однакова кількість балів, хто буде переможцем:
- а) той спортсмен, який останнім заробив бал
б) той спортсмен, який провів кидок
в) **той спортсмен, який має перевагу за якістю в технічних діях**
12. Що мається на увазі під «негативною боротьбою» в греко-римській боротьбі:
- а) вихід за килим
б) **нанесення ударів, блокування**
в) пасивне ведення боротьби
13. Оцінка ваза-арі в боротьбі дзюдо під час змагань присуджується:
- а) коли один із дзюдоїстів виконує кидок на більшу частину спини зі значною силою та швидкістю
б) коли один із дзюдоїстів виконує кидок на стегна
в) **коли один із дзюдоїстів виконує кидок на спину не досить швидко та сильно**
14. Скільки буде тривати утримання в дзюдо, якщо спортсмен під час ведення боротьби заробив оцінку ваза-арі:
- а) 5 секунд
б) 15 секунд
в) **10 секунд**
15. Чи може дзюдоїст виграти сутичку в основний час, якщо в його арсеналі є два покарання «шидо» та немає жодної технічної оцінки:
- а) немає вірної відповіді
б) так
в) **ні**
16. 5 балів в вільній боротьбі під час змагань присуджується:
- а) **за виконання прийомів зі стійки в небезпечне становище**
б) за нокаут
в) за перевод суперника у партер
17. Скільки разів в вільній боротьбі за сутичку можливо зробити «туше»:
- а) три рази
б) два рази
в) **один раз**
18. По закінченню сутички в вільній боротьбі у обох борців однакова кількість балів. Хто буде переможцем, якщо в них однакова кількість балів за якістю виконання технічних дій та однакова кількість попереджень:
- а) **той спортсмен, який останнім виконав технічну дію, яка була оцінена**
б) той спортсмен, який провів кидок
в) той спортсмен, який менше мав покарань
19. Тривалість сутички в дзюдо серед жінок:
- а) 5 хвилин
б) 3 хвилини
в) відповіді а) і б) – вірні
г) **відповіді а) і б) – не вірні**
20. Тривалість сутички в тхеквондо серед чоловіків:
- а) 3 періода по 1 хвилині
б) 2 періода по 3 хвилини
в) **3 періода по 2 хвилини**

21. Скільки вагових категорій в греко-римській боротьбі згідно правил змагань представлено на Олімпійських іграх:

- а) 6
б) 7
в) 4

22. Скільки вагових категорій в тхеквондо згідно правил змагань представлено на Олімпійських іграх серед чоловіків:

- а) 8
б) 7
в) відповіді а) і б) – вірні
г) відповіді а) і б) – не вірні



23. Що позначає в дзюдо цей жест:

- а) переможець
б) виклик лікаря
в) спірна оцінка



24. Що позначає в дзюдо цей жест:

- а) кидок
б) утримання
в) вихід з утримання

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

21	22	23	24

Модуль № 2

Варіант 5

1. Які розміри має килим в тхеквондо за правилами змагань:

- а) шестигранний багатокутник 8x8м
б) восьмигранний багатокутник 8x8м
в) восьмигранний багатокутник 10x10м

2. Як називається форма борця греко-римського стилю:

- а) кімоно
б) добок
в) борцівське тріко

3. З яких складових частин складається форма борців вільного стилю:

- а) самбовка (куртка) та пояс, шорти, борцівки
б) дзюдогі (кімоно): куртка та пояс, штани
в) тріко, борцівки

4. Якого кольору форма (добок) для керугі в тхеквондо використовується для участі на змаганнях:

- а) червоного
б) синього
в) білого

5. Скільки суддів мають знаходитися на килимі під час змагань з вільної боротьби:
- а) арбітр та два бокових судді
б) арбітр та боковий суддя
 в) один арбітр
6. Як оцінюються виконані прийоми під час змагань з греко-римської боротьби:
- а) в балах
 б) по очкам
 в) по оцінкам
7. Як називається килим з тхеквондо:
- а) борцівський килим
 б) татамі
в) додянг
8. За який удар спортсмен отримує 3 бали:
- а) **твіт-чаги**
 б) пандаль-чаги
в) дольо-чаги
9. Якщо в Golden Round в тхеквондо ВТФ відсутній переможець за очками, то переможцем оголошується той спортсмен:
- а) який отримав більше каджомів
 б) немає вірної відповіді
в) який виграв більшість раундів або отримав менше камджомів
10. Попередження в греко-римській боротьбі під час змагань присуджується:
- а) немає вірної відповіді
б) за пасивне ведення сутички, за вихід за килим
 в) за перевод суперника у партер
11. По закінченню сутички в греко-римській боротьбі у обох борців однакова кількість балів. Хто буде переможцем, якщо в них однакова кількість балів за якістю виконання технічних дій:
- а) той спортсмен, який останнім заробив бал
 б) той спортсмен, який провів кидок
в) той спортсмен, який не має попереджень, або в нього їх менше попереджень ніж у суперника
12. Що мається на увазі під «негативною боротьбою» в греко-римській боротьбі:
- а) вихід за килим
 б) пасивне ведення боротьби
 в) відповіді а) і б) – вірні
г) відповіді а) і б) – не вірні
13. Дискваліфікація в боротьбі дзюдо прирівнюється до оцінки:
- а) ваза-арі
б) іпон
 в) юка
14. Два ваза-арі в дзюдо прирівнюються до загальної оцінки:
- а) **іппон**
 б) юко
 в) кока
15. Скільки триває «голден скор» в дзюдо:
- а) 4 хвилини
б) до першої технічної дії
 в) якщо спортсмен заробляє покарання «шидо», то сутичка припиняється
16. 1 бал в вільній боротьбі під час змагань присуджується:
- а) **вихід за килим**
 б) за виконання прийомів зі стійки без великої амплітуди
 в) за перевод суперника у партер
17. Коли в вільній боротьбі сутичка закінчується достроково:
- а) **коли є перевага з різницею в десять балів**
б) коли спортсмен протягом трьох секунд торкається спиною килима (туше)
 в) коли виконується кидок

18. Після скількох попереджень за пасивність одного борця в вільній боротьбі його суперник отримає бал:
- а) після двох
 - б) після трьох
 - в) після одного**
19. Тривалість сутички в жіночій боротьбі серед жінок:
- а) два періода по дві хвилини з 30-секундною перервою
 - б) три періода по три хвилини з 30-секундною перервою
 - в) два періода по три хвилини з 30-секундною перервою**
20. Тривалість сутички в тхеквондо серед жінок:
- а) 3 періода по 2 хвилини**
 - б) 2 періода по 3 хвилини
 - в) 3 періода по 1 хвилині
21. Скільки вагових категорій в жіночій боротьбі згідно правил змагань представлено на Олімпійських іграх:
- а) 8
 - б) 6**
 - в) 4
22. Скільки вагових категорій в греко-римській боротьбі згідно правил змагань представлено на Олімпійських іграх:
- а) 7
 - б) 4
 - в) відповіді а) і б) – вірні
 - г) відповіді а) і б) – не вірні**



23. Що позначає в дзюдо цей жест:
- а) мате**
 - б) хаджиме
 - в) хансоку маке



24. Що позначає в дзюдо цей жест:
- а) вихід з утримання
 - б) відміна призначеної раніш оцінки або покарання**
 - в) закінчення сутички

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

21	22	23	24

Модуль № 3
Тема: “Основи техніки спортивної боротьби”.

Варіант № 1

1. Дайте визначення поняттям: “стійка”, “міст”, “прийом”, “утримання”, “пхумсе”.
2. Аналіз техніки виконання прийому в дзюдо: кидок задня підніжка.

Варіант № 2

1. Дайте визначення поняттям: “партер”, “контрприйом”, “кидок”, “прогин”, “керугі”.
2. Аналіз техніки виконання прийому в тхеквондо ВТФ: боковий удар пандаль-чаги.

Варіант № 3

1. Дайте визначення поняттям: “захист”, “дожим”, “перевод”, “збивання”, “твіт-чаги”.
2. Аналіз техніки виконання прийому в боротьбі греко-римській: кидок через спину.

Варіант № 4

1. Дайте визначення поняттям: “забігання”, “підворот”, “перевод”, “виклик”, “пандаль-чаги”.
2. Аналіз техніки виконання прийому в боротьбі вільній: кидок нахилом.

Варіант № 5

1. Дайте визначення поняттям: “підсікання”, “зачеп”, “підніжка”, “больовий прийом”, “ап.-чаги”.
2. Аналіз техніки виконання прийому в боротьбі дзюдо: утримання збоку.

Варіант № _____

13. НОРМАТИВНІ ВИМОГИ В ЗАЛІКОВИХ ВПРАВАХ

Модуль № 1

Спеціальна фізична підготовка борця

1. Техніка самострахування праворуч, ліворуч, вперед, назад - оцінюється техніка виконання.
2. Переверти з вихідного положення “борцівський міст” в упор – 5разів, сек.

Оцінка	Юнаки	Дівчата	Час виконання
5 (п'ять)	15 сек.	20 сек.	
4 (чотири)	17 сек.	22 сек.	
3 (три)	20 сек.	25 сек.	
2 (два)	24 сек.	29 сек.	

3. Забігання навколо голови з вихідного положення “борцівський міст” – 5 разів праворуч та ліворуч, сек.

Оцінка	Юнаки	Дівчата	Час виконання
5 (п'ять)	18 сек.	23 сек.	
4 (чотири)	20 сек.	25 сек.	
3 (три)	22 сек.	27 сек.	
2 (два)	24 сек.	29 сек.	

Модуль № 3

Практичні нормативи з боротьби у партері

1. Техніка виконання утримання збоку захопленням шиї і руки – оцінюється якість виконання.
2. Техніка виконання утримання поперек – оцінюється якість виконання.
3. Техніка виконання переверта захопленням двох рук збоку – оцінюється якість виконання.
4. Техніка виконання переверта дальньої руки і ближньої ноги – оцінюється якість виконання.

Практичні нормативи з боротьби в стійці, в тхеквондо – в верхній та середній рівень

1. Техніка виконання кидку задня підніжка – оцінюється якість виконання.
2. Техніка виконання кидку передня підніжка – оцінюється якість виконання.
3. Техніка виконання кидка через стегно – оцінюється якість виконання.
4. Техніка виконання кидка зачеп зсередини – оцінюється якість виконання.
5. Техніка виконання переворотів захватом рук – оцінюється якість виконання.
6. Техніка виконання переведень в партер ривком – оцінюється якість виконання.
7. Техніка виконання переведень в партер нирком – оцінюється якість виконання.
8. Техніка виконання кидку нахилом – оцінюється якість виконання.
9. Техніка виконання переведень в партер ривком із захватом плеча та шиї – оцінюється якість виконання.
10. Техніка виконання перевороту скручуванням – оцінюється якість виконання.
11. Техніка виконання бокового удару у середній рівень (пандаль-чаги) – оцінюється якість виконання.
12. Техніка виконання бокового удару у верхній рівень (дольо-чаги) – оцінюється якість виконання.
13. Техніка виконання прямого удару у середній рівень (міро-чаги) – оцінюється якість виконання.

14. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНИХ РОБІТ

для здобувачів вищої освіти з дисципліни ТМ “Боротьби”

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.
21. Правила змагань з боротьби вільної.
22. Правила змагань з боротьби греко-римської.
23. Правила змагань з боротьби дзюдо.
24. Правила змагань з тхеквондо.
25. Еволюція правил змагань з боротьби греко-римської.
26. Еволюція правил змагань з боротьби вільної.
27. Еволюція правил змагань з боротьби дзюдо.
28. Еволюція правил змагань з тхеквондо.
29. Форми та способи проведення змагань зі спортивної боротьби.
30. Аналіз техніки виконання прийомів боротьби вільної в партері.
31. Аналіз техніки виконання прийомів боротьби греко-римської в партері.
32. Аналіз техніки виконання прийомів боротьби дзюдо в партері.
33. Аналіз техніки виконання ударів в тхеквондо у середній рівень.
34. Аналіз техніки виконання прийомів боротьби вільної в стійці.
35. Аналіз техніки виконання прийомів боротьби греко-римської в стійці.
36. Аналіз техніки виконання прийомів боротьби дзюдо в стійці.
37. Аналіз техніки виконання ударів в тхеквондо у верхній рівень.

15. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Кусовська О. С. Боротьба. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів загального курсу .- Дніпропетровськ, 2016.- 36 ст.
2. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С. «Ігри з елементами спортивної боротьби». Методичні рекомендації для проходження організаційно-тренерської практики для студентів інституту фізичної культури денної і заочної форми навчання (ОПС, ФВ)

16. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

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. Андрійцев В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физ. воспитания и спорта: спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» / В.О.Андрійцев. – 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.: Полымя, 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. 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).

12. 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.

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

14. 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.

15. 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.

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

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

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

19. 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.

20. 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.

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

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

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

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: УДМТУ, 2001. – 360 с., іл. і вкладиш.

11. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы./ Под ред. В. В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168с., ил.
12. 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.

Інформаційні ресурси

1. Все про спортивну боротьбу [Електронний ресурс] // Режим доступа: http://www.allborba.ru/istroya_borbi/pravila_volnoy_borbi.html
2. Дзюдо в Україні. Інформаційний блог [Електронний ресурс] // Режим доступа: <http://judo.in.ua/pravila-sorevnovanij-po-dzyudo/>
3. Правила проведення змагань з спортивного спарингу тхеквондо (WTF) [Електронний ресурс] // Режим доступа: http://www.kft.vulcan.ru/pravila_WTF.htm
4. Про спорт 63.рф. Інформаційний портал Самарської області [Електронний ресурс] // Режим доступа: <http://проспорт63.рф/index.php/pravila-volnoj-borby>
5. Сайт команди г. Железнодорожный [Електронний ресурс] // Режим доступа: <http://mywrestling.ru/volnaya-borba/pravila-borby/>
6. Спортсправка. Інформаційний портал [Електронний ресурс] // Режим доступа: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=368&PubID=5643>
7. Тхеквондо в Росії. ТАЕКВОНДО WTF [Електронний ресурс] // Режим доступа: <http://taekwondo-russia.com/pravila-sorevnovaniy/>
8. Федерація дзюдо України. Федерація. Документи [Електронний ресурс] // Режим доступа: <http://www.ukrainejudo.com/index.php/federation/documents>

9. Федерация спортивной борьбы России [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru/about/rules>
10. Федерація тхеквондо (ВТФ) України [Електронний ресурс] // Режим доступа: <http://ftu.com.ua/generalnaya-assambleya-vnesla-izmene/>
11. Электронная библиотека по здоров'ю, здоровому образу жизни и духовному развитию человека [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/47800/ogl.shtml>

№ 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	<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>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, повертаючись 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, повертаючись грудьми до атакуючого, стати в стійку; в) повертаючись 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><u>Вільна боротьба.</u> Техніка боротьби у партері.</p> <p>Перевороти 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>	2	0
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: переворот 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. Задущливі прийоми (захвати):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. задушення передпліччям; 2. за допомогою одягу; 3. задушення петлею. <p><u>Тхеквондо.</u> Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Боковий удар в середній рівень – пандаль-чаги. 2. Прямий удар в середній рівень – ап-чаги. 	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>Перевороти 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 перевороту. Контрприйоми: а.) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом захватом руки під плече.</p> <p><u>Вільна боротьба.</u> Техніка боротьби у партері.</p> <p>Перевороти 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.</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> Удари в середній рівень:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Боковий удар в середній рівень – пандаль-чаги. 2. Прямий удар в середній рівень – ап-чаги. 	0	2
<p>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> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 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><u>Вільна боротьба.</u> Техніка боротьби в стійці.</p> <p>Переведення в партер:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху. 2. Переведення ривком із захватом шиї зверху і різнойменного стегна. Захист: а) захопити руку атакуючого і, випрямляючи тулуб, розірвати 	2	2

	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. 3. Переведення нирком із захватом ніг. Захист: а) упертися передпліччям в груди; б) відставляючи ногу назад, упертися рукою в голову. Контрприйом: <u>переведення ривком із захватом плеча та шиї зверху.</u>		
10	Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи. <u>Греко-римська боротьба.</u> Техніка боротьби в стійці. Кидки підворотом(через спину): 1. Захватом руки (зверху, знизу) і шиї. Захист: а) присідаючи, відхилитись назад та захопити вільною рукою руку атакуючого на шиї або впертися вільною рукою в його поперек. Контрприйоми: а) кидок прогином із захватом тулуба, б), перевід в партер за тулуб ззаду; в) збивання захватом руки та тулуба. 2. Захватом руки через плече. Захист: а) випрямитися і впертись вільною рукою в поперек атакуючого; б) присідаючи, відхилитись назад і захопити тулуб атакуючого ззаду. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином із захватом тулуба рукою. <u>Вільна боротьба.</u> Техніка боротьби в стійці. 1. Звалювання: 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. 2. Кидки нахилом: 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).	2	0
11	Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи. <u>Дзюдо.</u> Техніка боротьби в стійці. 1. Підсічки: 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. 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, зігнувшись, перенести центр ваги назад. Контрприйом: бокова підсічка проти підсічки зсередини різнойменною п'яткою. 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.	2* 0**	0
12	Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи. <u>Дзюдо.</u> Техніка боротьби в стійці. 1. Задня підніжка: захватом рукава та одворота; рукава та коміра; рукава та	2	2

	<p>одягу збоку; рукава та одягу ззаду; рукава та руки під плече. Захист: не дати перекрити ногу; заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого у момент зближення. Контрприйоми: задня підніжка проти задньої підніжки; відхват під ногу ззовні проти задньої підніжки.</p> <p>2. 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>		
13	<p>Вступ. ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тхеквондо.</u></p> <p style="text-align: center;">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	2
РАЗОМ:		22*	12
		20**	

* - для студентів факультету ФКіС

** - для студентів факультету ФВ

Додаток 2

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчально-тренувального заняття з дзюдо

для групи _____ курсу _____

Дата: _____ Час: _____

Місце: _____

Кількість займаючихся: _____

Кількість за списком: _____

Тип заняття: навчально-тренувальне

Інвентар та обладнання: _____

Завдання на заняття:

1. Навчити техніці виконання кидка задня підніжка
2. Повторити техніку виконання утримання збоку
3. Сприяти розвитку швидко-силових якостей та координаційних здібностей
4. Сприяти вихованню почуття суперництва

№ п/п	Приватні завдання	Зміст	Дозування	ЗМВ
I	Підготовча частина		28 хв.	
1	Організувати студентів до майбутньої роботи	Шикування, повідомлення завдання на заняття	1 хв.	xxxxxxxxxxxxxxxxx O

2	Сприяти	Ходьба. Її різновиди: - -	1 хв.	Дотримуватись дистанції
3	Сприяти	Біг. Його різновиди: - -	2 хв.	Вправи вико- нуються за коман- дою викладача
4	Сприяти відновленню дихання	Ходьба: 1. – руки вгору 2. – вниз	1 хв.	1. – вдих 2. – видих
5	Організувати студентів	Перешикування з колони по 1 в колону по 2	30 сек.	Дистанція 2 шаги
6	Підготувати організм студентів до роботи в основній частині	Комплекс ЗРВ: 1 2..... 3..... 4..... 5.....	8 хв.	На місці
7	Сприяти розвитку спритності	Комплекс спеціальних вправ борця: 1..... 2..... 3.....	7 хв.	Зберігати дистанцію
8	Організувати студентів	Перешикування для проведення акробатичних вправ	30 сек.	xxxxxxx xxxxxxx O
9	Сприяти розвитку.....	Акробатичні вправи: 1..... 2..... 3.....	6 хв.	Вправи виконуються за свистком
10	Організувати студентів	Перешикування по парам	1 хв.	За ваговими категоріями
II	Основна частина		49 хв.	
1	Надати загальне представлення про техніку виконання прийому. Надати зорове представлення про техніку виконання прийому.	Кидок задня підніжка - розповідь - показ	12 хв. 1 хв. 1 хв.	Опис техніки виконання прийому
	Створити рухове представлення	- імітація - виконання за частинами: · захват · підворот · підворот-розгинання ніг · підворот-розгинання ніг-відрив партнера від килима - виконання в цілому: · в лівий, правий бік		Опис техніки виконання прийому

2	Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу	Піднімання тулуба в сід з В.п. лежачи на спині	2 x 1 хв. t ₀ – 1 хв.	Руки за головою, ноги в колінах зігнуті
3	Повторити техніку виконання прийому	Утримання збоку: - з лівого боку без опору - з правого боку без опору - виходи з утримання	8 хв.	Опис техніки виконання прийому
4	Сприяти вихованню почуття суперництва	Навчальні сутички	3 x 2 хв. t ₀ – 1 хв.	Після кожної сутички зміна партнера
5	Сприяти вихованню почуття суперництва	Гра “Наступи на ногу” - розповідь - показ - гра	3 x 2 хв. t ₀ – 1 хв.	Опис гри
6	Сприяти розвитку гнучкості	Нахили Випади Шпагати	8 хв.	З положення стоячи, сидячи Уперед, назад, вліво, вправо, перекатами Подовжні (вліво і вправо) та поперечний
III	Заключна частина		3 хв.	
1	Організувати студентів.....	Шикування	30 сек.	xxxxxxxxxxxxxxxxxxx O
2	Сприяти відновленню дихання	Ходьба: 1. Руки вгору 2. руки вниз	1 хв.	- вдих видих
3	Організувати студентів.....	Шикування	10 сек.	xxxxxxxxxxxxxxxxxxx O
4	Дати оцінку займаючимся	Підведення підсумків заняття Д/з	1 хв.	Озвучити помилки Виконання плану-конспекту за завданням
5	Організований вихід		20 сек.	

**План-конспект
тренувального заняття з тхеквондо ВТФ**
для групи _____ курсу _____

Дата: _____

Час: _____

Місце: _____

Кількість займаючихся: _____

Кількість за списком: _____

Тип заняття: навчально-тренувальнеІнвентар: лапи-ракетки, протектора, захисне обладнанняЗавдання на заняття:

1. Повторити техніку виконання твіт-дольо-чаги, твіт-чаги.
2. Закріпити техніку виконання пандаль-чаги.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей
4. Сприяти формуванню почуття самоконтролю.

№ п/п	Приватні завдання	Зміст	Дозування	ЗМВ
І. Підготовча частина – 30 хв.				
1.	Сприяти формуванню дисциплінованості, почуття самоконтролю.	Шукування Повідомлення завдання на заняття Перевірка ЧСС (частота серцевих скорочень) за 6 секунд.	2'	Перевірити зовнішній вигляд студентів. Поцікавитися самопочуттям студентів Кожний вимірює пульс самостійно.
2.	Сприяти підготовці м'язів нижніх кінцівок та профілактиці плоскостопості.	Ходьба та її різновиди: - на носках; - на п'ятах; - на внутрішній стороні стопи; - на зовнішній стороні стопи; - ходьба в напівприсіді; - у повному присіді	1'30''	Руки на поясі. Спина рівна.
3.	Сприяти приведенню організму до робочого стану.	Біг.	1'	Темп середній.
		Бігові вправи: - з високим підніманням стегна; - с захльостуванням гомілки; - біг на прямих ногах; - приставними кроками правим, лівим боком; - схрестним кроком правим, лівим боком; - стрибковий біг; - прискорення. Біг.	2' 2x15 м - - - - - - 30''	Коліна вище. П'ятами торкатися сідниць. Руки зігнуті. Вистрибувати вище. Руки перед грудьми. Поштовхову нога випрямляється повністю. Максимально швидко. Темп повільний.

		<i>Перешикування</i>		
4.	Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.	Естафети (човникові) по завданню: Човниковий біг 4x10 м. Човниковий біг спиною вперед. а) 1 – стрибки на правій нозі; 2 – біг; 3 – стрибки на лівій нозі; 4 – біг. б) 1 – пересування з опорою на руки; 2 – прискорення. в) 1 – пересування «павучком»; 2 – прискорення. г) 1 – пересування «павучком» спиною вперед; 2 – прискорення. д) 1 – стрибки ноги разом; 2 – стрибки спиною вперед.	7' 4x10 м - 2x10 м - - - -	Темп максимальний. Следкувати за правильністю виконання завдання.
5.	Повторити техніку виконання ступу с базовими ударами.	Спеціальні вправи з пересуванням вперед та назад: 1.Пандаль-чаги. 2.Дольо-чаги. 3.Двійка-пандаль-чаги. 4.Двійка-пандаль-дольо-чаги. 5.Твіт-чаги. 6.Нерьо-чаги. 7.Торнадо-пандаль-чаги.	4' 2x10 м - - - - -	Следкувати за правильністю виконання технічних дій.
6.	Сприяти приведенню функціональних систем організму в спокійний стан .	<i>Перешикування.</i> Біг. Ходьба. <i>Перешикування.</i> Перевірка ЧСС за 6 секунд.	10'' 20'' 10'' 20''	Темп повільний. Відновлення дихання. Самостійно.
7.	Сприяти підготовці різних груп м'язів, збільшення рухливості в суглобах.	Комплекс загально розвиваючих вправ: - - Комплекс спеціальних вправ тхеквондиста: - - <i>Перешикування по парам.</i> Одягти протектора та захисне обладнання.	5' 4' 2'	Комплекси для групи проводить спортсмен – помічник тренера. Тренер следит за правильністю виконання упражнень. Спортсмени допомагають одне одному.
II. Основна частина – 46 хв.				
1.	Повторити техніку	<i>Робота на протекторах.</i> 1. Твіт-чаги на місці.	6' tвідпочинку –	Завдання виконує

	виконання твіт-чаги зі степом.	2. Твіт-чаги зі стартового кроку вперед (або зміщенням). 3. Два твіт-чаги з пересуванням вперед. 4. Твіт-чаги зі стартового кроку назад (або зміщенням). 5. Два твіт-чаги з пересуванням назад.	15 ^{//} -30 ^{//}	один спортсмен, потім – другий. Усі удари виконуються правою або лівою ногами по черзі. В завданнях, де виконуються 2 удари, можна варіювати умови (наприклад, 2 удари однією ногою). Інтенсивність – 50-60 % від максимальної.
2.	Повторити техніку виконання твіт-дольо-чаги зі степом.	<i>Робота на лапах-ракетках.</i> 1. Твіт-дольо-чаги на місці. 2. Твіт-дольо-чаги зі стартового кроку вперед (або зміщенням). 3. Два твіт-дольо-чаги з пересуванням вперед.	4 [/] t _{від.} – 15 ^{//} -30 ^{//}	
3.	Сприяти розвитку гнучкості.	Прямий шпагат.	1 [/]	Коліна прямі.
4.	Закріпити техніку виконання різних ударів спільно з твіт-чаги.	<i>Робота на протекторах.</i> 1. Пандаль, пандаль, твіт. 2. Двійка, двійка, твіт. 3. Двійка, твіт, 2 пандаль-чаги. 4. Твіт, твіт, дольо.	5 [/] t _{від.} – 15 ^{//} -30 ^{//}	Усі комбінації виконуються в атаку та зразу в контратаку. Після виконання комбінації виконується відхід спортсмена з лінії атаки або назад. *4 завдання виконується на місці по черзі правою, лівою ногами. Інтенсивність – 60-70 % від максимальної. Самостійно.
5.	Закріпити техніку виконання різних ударів спільно з твіт-дольо-чаги.	<i>Робота на лапах-ракетках.</i> 1. Два пандаль-чаги, твіт-дольо. 2. Пандаль, двійка, твіт-дольо. 3. Два твіт-дольо, два пандаль-чаги. 4. Два пандаль, два дольо, два твіт-дольо*. Перевірка ЧСС за 6 секунд.	6 [/] t _{від.} – 15 ^{//} -30 ^{//} 1 [/]	ЧСС – 150-170 уд·хв ⁻¹ .
6.	Сприяти розвитку гнучкості.	Шпагат правою, лівою. <i>Перешиккування.</i>	1 [/] 30 ^{//}	Коліно ноги, що попереду стоїть, не згинати.
7.	Сприяти розвитку швидко-силовим якостям.	1. Вистрибування з повного присіда вгору на місці 2. Вистрибування вгору, високо піднімая коліна. <i>Перешиккування.</i>	20 разів t _{від.} – 15 ^{//} -30 ^{//} 20 разів 30 ^{//}	Під час відпочинку виконувати вправи на ррозтягування м'язів передньої поверхні стегна.
8.	Сприяти закріпленню навички автоматизму при виконанні атакуючих та контр-атакуючих дій.	<i>Робота в парах на протекторах.</i> Спарингові комбінації: 1. Атака (А) – твіт-чаги, Котратака (К) – пандаль-чаги; 2. А – пандаль; К – твіт; 3. А – 2 пандаль; К – два твіт; 4. А – пандаль; К – твіт-дольо;	5 [/] 30 ^{//} t _{від.} 15 ^{//} -30 ^{//}	Контратака виконується на випередження дій супротивника. Інтенсивність – 80-90 % від максимальної.
9.	Способствовать закріпленню	Учебні спаринги за завданням (зі зміною партнера) :	10 [/] 2x1 [/]	Первые и вторые номера каждый раз

	технических действий (твит и твит-дольо) в учебных спаррингах.	1. Перші номери – усі удари в протектор (середній рівень); другі номери – твіт-чаги. 2. Перші номери – усі удари в голову (верхній рівень); другі номери – твіт-чаги. 3. Перші номери – усі удари в протектор (середній рівень); другі номери – твіт-дольо- чаги.	$t_0 - 30'' - 40''$	меняються зада- ннями. Слідить за правильністю и точністю выпол- нення техніки твит и твит-дольо-чаги.
10.	Сприяти формуванню почуття само- контролю.	Перевірка ЧСС за 6 секунд. Відпочинок – 1 хвилина – і знову перевірка ЧСС. (Спортсмени знімають протектора та захисне обладнання). Відпочинок.	$2'$	Пульс спортсмени озвучують викладачеві. Можлива ЧСС – 170-180 уд·хв ⁻¹ . Викладач індивідуально для кожного вирішує про час відпочинку.
11.	Сприяти організації займаючихся	<i>Перешикування.</i>	$30''$	Довільно, парами
12.	Сприяти розвитку швидкісно- силових якостей.	Стрибки через ногу партнера. Біг. <i>Перешикування.</i>	$1'$ $30''$ $30''$	Вправа виконується в парах. Темп повільний. Довільно по залу.
13.	Сприяти укріпленню м'язів черевного пресу і спини.	Загальна фізична підготовка: 1. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині. 2. Піднімання тулуба вгору з положення лежачи на животі.	$1/30''$ 25 разів 20 разів	Руки за головою. Руки за головою.
III. Заключна частина – 4 хв.				
3.	Сприяти приведенню організму в доробочій стан	Шикування Ходьба: 1 – руки вгору 2 – руки вниз Перевірка ЧСС за 6 секунд.	$30''$ $1'$ $30''$	В шеренгу - вдих - видих. ЧСС – 100-110 уд·мин ⁻¹ .
4.	Сприяти формуванню дисциплінованості.	Шикування. Підведення підсумків. <i>Домашнє завдання:</i> шпагати.	$30''$ $1'$	Вказати на помилки. Відзначити кращих. Повільно.
5.		Організований вихід із залу.	$30''$	