



**Рівненський державний гуманітарний
університет**
Педагогічний факультет (інститут)
**Кафедра теорії і практики фізичної культури і
спорту**

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	БК 13 Одноборства
Освітня програма	«Фізична культура і спорт», першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт», галузі знань А «Освіта»
Компонент освітньої програми	Обов'язковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	<u>3</u> кредити / <u>90</u> годин
Вид підсумкового контролю з	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Семенович Сергій Васильович, доцент
CV викладача на сайті кафедри	https://som.rv.ua/?team_manager=
E-mail викладача	serhii.semenovych@rshu.edu.ua

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання курсу. Забезпечення студентів знаннями основних теоретичних і методичних положень з одноборств як тренування.

Завдання вивчення дисципліни:

1. Ознайомити студентів з теоретичними положеннями викладання одноборств, організації та методики проведення занять і з одноборств.
2. Навчити творчо використовувати отримані знання з одноборств при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань.
3. Сприяти активізації пізнавальної діяльності студентів, формувати вміння самостійно поповнювати знання, організовувати дозвілля учнівської молоді, впроваджувати вправи одноборств в різні форми занять спортсменів.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «одноборства»

Тема 1.1. (Т₁₁) Історія виникнення і розвитку одноборств: а) розвиток одноборств до Нашої ери; б) одноборства на початку Нашої ери; в) Одноборства середніх століть у країнах Далекосхідного регіону; г) одноборства на Русі в IV-XI ст.; е) як запорожці на кулаках билися.

Тема 1.2. (Т₁₂) Класифікація і загальна характеристика одноборств: а) ударні, борцовські, комбіновані; б) жорсткі, м'які; в) зовнішні, внутрішні; г) традиційні, сучасні; д) ігрові (імітаційні, змагальні), прикладні (обмежено бойові, система тотального бою).

Змістовий модуль 2. Базові прийоми техніки одноборств

Тема 2.1. (Т₂₁) Самостраховка при падіннях: а) самостраховка при падіннях вперед; б) самостраховка при падіннях вперед в стрибку; в) самостраховка при падіннях на спину; г) самостраховка при падіннях на спину в стрибку; д) самостраховка перекидом вперед; е) самостраховка перекидом вперед в стрибку; є) самостраховка при падінні на лівий (правий) бік; ж) самостраховка при падіннях на бік перекидом вперед; з) самостраховка при падіннях на бік перекидом вперед в стрибку.

Тема 2.2. (Т₂₂) Стійки і переміщення: а) стійка готовності; б) широка фронтальна стійка; в) передня стійка (бойова); г) задня стійка; д) переміщення в стійках.

Тема 2.3. (Т₂₃) Захвати і звільнення від них: а) захвати за руки і звільнення від них; б) захвати за ноги і звільнення від них; г) захвати за корпус і звільнення від них; д) захвати за одяг і звільнення від них; е) захвати за волосся і звільнення від них; є) удушливі захвати і звільнення від них.

Тема 2.4. (Т₂₄) Підсічки: а) техніка виконання підсічок; б) відпрацювання падінь після виконання підсічок; в) підсічка, підніжка, підсадка.

Тема 2.5. (Т₂₅) Кидки: а) кидки через голову; б) кидки через спину, груди та плече; в) кидок з захватом ніг; г) техніка зачепу і підхвату.

Змістовий модуль 3. Методика навчання техніки ударів і блоків руками

Тема 3.1. (Т₃₁) Навчання прямого удару рукою (кара-цукі): а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 3.2. (Т₃₂) Навчання верхнього блоку передпліччям: а) вивчення елементів техніки і техніки блоку в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки блоку; в) відпрацювання техніки блоку «в повітря»; г) відпрацювання блоку на тренажері; д) відпрацювання блоку з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 3.3. (Т₃₃) Навчання середнього блоку передпліччям назовні: а) вивчення елементів техніки і техніки блоку в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки блоку; в) відпрацювання техніки блоку «в повітря»; г) відпрацювання блоку на тренажері; д) відпрацювання блоку з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 3.4. (Т₃₄) Навчання середнього блоку передпліччям ззовні в середину (шуго-учі): а) вивчення елементів техніки і техніки блоку в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки блоку; в) відпрацювання техніки блоку «в повітря»; г) відпрацювання

блоку на тренажері; д) відпрацювання блоку з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 3.5. (Т₃₅) Навчання нижнього блоку передпліччям: а) вивчення елементів техніки і техніки блоку в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки блоку; в) відпрацювання техніки блоку «в повітря»; г) відпрацювання блоку на тренажері; д) відпрацювання блоку з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 3.6. (Т₃₆) Навчання бокового удару рукою (маваши-цукі): а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 3.7. (Т₃₇): Навчання бокового удару ліктем (йоко-емпі-учі): а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 3.8. (Т₃₈) Навчання удару рукою зверху(гетсуи-учі молот): а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 3.9. (Т₃₉) Навчання подвійного удару руками: а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 3.10. (Т₃₁₀) Навчання бокового удару рукою з розворотом: а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Змістовий модуль 4. Методика навчання техніки ударів ногами

Тема 4.1. (Т₄₁) Навчання прямого удару ногою (мас гері): а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 4.2. (Т₄₂) Навчання удару ногою збоку (маваші гері): а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 4.3. (Т₄₃) Навчання удару ногою в сторону (йоко гері): а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 4.4. (Т₄₄) Навчання удару ногою назад (уширо гері): а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 4.5. (Т₄₅) Навчання удару ногою зверху (гері): а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 4.6. (Т₄₆) Навчання удару ногою збоку-назовні (уро маваші гері): а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 4.7. (Т₄₇) Навчання удару ногою збоку з розворотом (уро маваші гері): а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 4.8. (Т₄₈) Навчання удару стопою з збоку в середину: а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 4.9. (Т₄₉) Навчання удару стопою з збоку назовні: а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.

Тема 4.10. (Т₄₁₀) Навчання ударів ногами в стрибку: а) вивчення елементів техніки і техніки удару в цілому; б) виправлення помилок виконання техніки удару; в) відпрацювання техніки удару «в повітря»; г) відпрацювання удару на тренажері; д) відпрацювання удару з партнером; г) робота з противником в вільному бою.