

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
ОПП «Фізична культура і спорт»
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Вид дисципліни обов'язкова
Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Єрмоленко О.В. викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту. Протокол № 21 від 30.08.2024 р.

Краматорськ-Тернопіль 2024 р.

Практичне заняття 1

Задачі:

1. Ознайомити зі стройовими командами.
2. Вивчення кидка через спину із класичного та одностороннього захватів у праву та ліву сторони.
3. Відпрацювання бокової підсічки у темп кроків.

Практичне заняття 2

Задачі:

1. Повторити стройові команди. Відпрацювання в акробатиці колеса та рандату в обидві сторони.
2. Повторити кидок через спину із класичного захвату.
3. Переворот на утримання з боку голови суперника.

Практичне заняття 3

Задачі:

1. Відпрацювання бокової підсічки в праву та ліву сторони у переміщенні.
2. Вивчення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату, у праву сторону.
3. ЗФП:
 - накати в упорі;
 - накати на борцівському мостику;
 - забігання навколо голови

Практичне заняття 4

Задачі:

1. Повторити в акробатиці колеса та рандату в обидві сторони.
2. Вивчення кидка через стегно в обидві сторони із захватом за пасок.
3. Вивчення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату, у ліву сторону.

Практичне заняття 5

Задачі:

1. Відпрацювання в акробатиці перемету з голови та з рук.
2. Швидкісне накидування кидком через стегно в обидві сторони із захватом за пасок.
3. Вивчення зачепу різнойменного в праву сторону.

4. СФП:

- бурпі;
- лодочки;
- ходьба на мосту.

Практичне заняття 6

Задачі:

1. Удосконалення кидка через стегно із верхнім захватом шії.
2. Вивчення зачепу різнойменного в ліву сторону.
3. Вивчення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату, у праву сторону.
4. Гра у регбі, за борцівськими правилами.

Практичне заняття 7

Задачі:

1. Удосконалення в акробатиці перемету з голови та з рук.
2. Удосконалення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату в обидві сторони.
3. Швидкісне накидування зачепом різнойменним у праву сторону.
4. СФП:
 - віджимання у нирку
 - підтягування на курточці (самбовці).

Практичне заняття 8

Задачі:

1. Парна акробатика (виконання усіх акробатичних вправ борців у парі)
2. Крос із прискоренням.
3. ЗФП:
 - жим штанги лежачи;
 - присідання із штангою;
 - вправи на розвиток біцепсу та тріцепсу із гантелями.

Практичне заняття 9

Задачі:

1. Вивчення больових на колінний сустав.

2. Повторити комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату, у праву сторону.
3. Швидкісне накидування кидком через стегно.
4. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття 10

Задачі:

1. Вивчення кидка підсад голінню у праву сторону.
2. Вивчення однойменного зачепу у праву сторону.
3. Швидкісне накидування манекена кидком через стегно у обидві сторони.
4. СФП:
 - бурпі;
 - лодочки;
 - підтягування на поперечці;
 - комплекс вправ на прес.

Практичне заняття 11

Задачі:

1. Відпрацювання набору верхнього захвату та захвату «гадаулі».
2. Відпрацювання кидка через спину на борцівському джгуті.
3. Вивчення комбінації різнойменний зачеп та однойменний зачеп у праву сторону із виведенням суперника із рівноваги.

Практичне заняття 12

Задачі:

1. Набір захвату за два рукава.
2. Вивчення кидка передня підніжка у ліву сторону.
3. Відпрацювання кидка передня підніжка на борцівському джгуті.
4. Вправи на розвиток швидкості та координації на координаційній рогіжці.

Практичне заняття 13 – 14

Задачі:

1. Крос на витривалість.
2. СФП:

- кросфіт комплекс;
- канат;
- Брусся та махи гирею.

Практичне заняття 15

Задачі:

1. Вивчення кидку підхват під дві ноги у ліву сторону.
2. Швидкісне накидування однойменним зацепом в обидві сторони.
3. Повторення кидку передня підніжка у праву сторону
4. Вивчення передньої підніжки у ліву сторону.

Практичне заняття 16

Задачі:

1. Акробатика: вивчення техніки ходьби на руках .
2. Відпрацювання на борцівському джгуті кидку передня підніжка в обидві сторони.
3. Вивчення кидка передня підніжка у праву сторону із одностороннього захвату.
4. Вправи на гнучкість: ходьба на гімнастичному мостину та забігання навколо голови.

Практичне заняття 17

Задачі:

1. Вивчення больового прийому – важіль ліктя із перегинанням через живіт;
2. Контратакуючі дії при виконанні больового прийому – важіль ліктя
3. Вивчення больового прийому – важіль ліктя; 4.

Практичне заняття 18

Задачі:

1. Відпрацювання кидку бокова підніжка в обидві сторони;
2. Швидкісне накидування партнера кидком бокова підніжка;
3. Індивідуальний підбір комбінації із двох або трьох кидків із боковою підніжкою в обидві сторони.

Практичне заняття 19

Задачі:

1. Відпрацювання кидків на випередження супротивника;

2. Зрив захватів супротивника;
3. Перехід з правостороннього захвату до лівостороннього та навпаки;
4. СФП:
 - підтягування на самбовці;
 - підтягування на поперечці із додатковою вагою.

Практичне заняття 20

Задачі:

1. Відпрацювання кидку через груди (прогином);
2. Швидкісне накидування манекена кидком через груди (прогином);
3. Ігри на розвиток спритності;
4. ЗФП:
 - станова тяга на штанзі;
 - стрибки на тумбу із додатковою вагою.

Практичне заняття 21

Задачі:

1. Повторити техніку ходьби на руках;
2. Набір захвату за два рукава та скрестного захвату;
3. Вивчення кидка підхват під одну ногу у ліву сторону;
4. Відпрацювання кидка передня підніжка на борцівському джгуті.

Практичне заняття 22

Задачі:

1. Удосконалення в акробатиці самостраховки.
2. Удосконалення комбінації бокова підсічка із кидком боковий переворот в обидві сторони;
3. Швидкісне накидування задньою підніжкою у праву та ліву сторони;
4. СФП:
 - швидкісні віджимання;
 - віджимання з хлопком та переходом на лікті та руки.

Практичне заняття 23

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з спортивних єдиноборств.

2. Командні та естафетні ігри.

Практичне заняття 24

Задачі:

1. Повторити колесо та рандат;
2. Вивчення кидка з упором стопи в живіт у праву сторону;
3. Відпрацювання кидка передня підніжка у трійках, робота із додатковим опором.

Практичне заняття 25

Задачі:

1. Акробатика: повторюємо ходьбу на руках та перемет з голови .
2. Відпрацювання на із гирею підводящих вправ до кидка передня підніжка.
3. Вивчення кидка передня підніжка у праву сторону із одностороннього захвату з падінням на суперника.
4. Вправи на гнучкість: ходьба на гімнастичному мостину та забігання навколо голови.

Практичне заняття 26

Задачі:

1. Вивчення больового прийому «Канарейка» на Ахіллове сухожилля;
2. Захист та контр дії при виконанні больового прийому – «Канарейка» на Ахіллове сухожилля.
3. Вивчення больового прийому – важіль ліктя;
4. Вправи на гнучкість на гімнастичній драбині (сходах).

Практичне заняття 27

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з спортивних єдиноборств.
2. Командні та естафетні ігри.

Рекомендована література

1. Рогач В.І., Виноградов В.В., Наухатько О.К. Комплект навчальних програм з фізичної культури « Самбо» для загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Букрек 2017р. - 71с.
2. Гончарук О., Кантур А. Всеукраїнські правила змагань з самбо (спортивне та бойове) 2017р. – 39-48 с.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А. Бойове самбо для усіх. Київ: Букрек (перевидана) 1995р. – 12-14 с.
4. Вельмякин В. Бойове самбо і рукопашний бій для спец.військ. Київ: 1998р.- 82 с.
5. Сидоренко Л.В. Спортивна боротьба з методикою викладання, для студентів очного відділення факультету фізичного виховання. Вінниця 2002р. – 12-28с.
6. Рудман Д. Техніка боротьби лежачи. Київ: Букрек 1983р.
7. Шляхов А.А. «Програма з фізичної культури для загально розвиваючих організацій на основі дзюдо» Київ 2018 р.

Електронні ресурси з дисципліни

1. Національна федерація самбо України, правила змагань.
http://sambo.net.ua/?code=29_2&id=1
2. Правила проведення змагань
http://www.svatove-dyussh.lg.sch.in.ua/viddilennya_dyussh/sambodzyudo/pravila_zmaganj_sambo/?pvi=no