

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ОСНОВИ ОДНОБОРСТВ

Методичні рекомендації для практичних занять

Луцьк – 2026

Рекомендовано до друку вченою радою факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
(протокол № 8 від 20.01.2026)

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
(протокол № 6 від 12.01.2026)

УКЛАДАЧ: Косинський Е.О. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

Рецензенти:

Олеся ДИШКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Олександр МИТЧИК,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

Методичні рекомендації до практичних занять з освітнього компоненту «Основи одноборств» для здобувачів вищої освіти спеціальності «014 Середня освіта (фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Луцьк, 2026. 34 с.

ЗМІСТ

ЗНАЧЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕННІ ОСНОВИ ОДНОБОРСТВ	5
ТЕМА 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ САМООБОРОНИ	7
Практична робота 1-2: «Психологічні основи одноборств»	7
ТЕМА 2. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ ЛІКТЯМИ.....	10
Конспект практичного заняття №3-4	10
ТЕМА 3. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ РУКАМИ	13
Конспект практичного заняття №5-7	13
ТЕМА 4. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ КОЛІНОМ	15
Конспект практичного заняття №8-9	15
ТЕМА 5. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ НОГАМИ.....	18
Конспект практичного заняття №10-12	18
ТЕМА 6. ВИДИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ І ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ.....	20
Практична робота 13-14: «Види бойових мистецтв та характерні особливості техніки»	20
ТЕМА 7. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ВІД УДАРІВ	24
Конспект практичного заняття №15-17	24
ТЕМА 8. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ВІД ЗАХВАТІВ.....	26
Конспект практичного заняття №18-20	26
ТЕМА 9. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ПРОТИ ОЗБРОЄНОГО СУПЕРНИКА.....	29
Конспект практичного заняття №21-22	29
ТЕМА 10. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ПРОТИ КІЛЬКОХ СУПЕРНИКІВ	31
Конспект практичного заняття №23-25	31
Рекомендована література	34

ЗНАЧЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕННІ ОСНОВИ ЄДИНОБОРСТВ

Освітній компонент "Основи єдиноборств" є інтегрованою дисципліною, що поєднує теоретичні знання (історія, філософія, біомеханіка, правила) з формуванням прикладних рухових навичок. **Практичні заняття є центральною ланкою та основним транслятором цілей дисципліни**, оскільки саме в процесі фізичної діяльності відбувається:

- **Конкретизація теорії:** Абстрактні поняття (рівновага, дистанція, влучність) набувають реального сенсу через тактильне та кінестетичне відчуття.
- **Формування вмінь:** Технічні дії та тактичні рішення переходять зі стану інформації в стан навички.
- **Особистісний розвиток:** Психологічні якості (воля, самоконтроль, стресостійкість) проявляються та тренуються в умовах, що моделюють виклики.

2. Мета та цілі практичної частини

Головна мета — створити безпечний, структурований простір для фізичного та психологічного досвіду, спрямованого на опанування базової техніки, розвиток фізичних якостей та формування культури безпечної взаємодії в процесі єдиноборства.

Конкретні цілі:

1. **Опанувати базову техніку безпечно:** Сформувати стабільну, безпомилкову основу ключових рухів (ударів, захоплень, блоків, переміщень), мінімізуючи ризик травм для себе та партнера.
2. **Розвинути спеціальні фізичні якості:** Покращити вибухову силу, швидкість реакції, координацію, гнучкість, загальну та силову витривалість, специфічні для вимог єдиноборств.
3. **Сформувати ситуаційне мислення:** Навчитися аналізувати просторову дистанцію, передбачати дії супротивника та приймати тактичні рішення в умовах обмеженого часу.
4. **Виховати психологічну стійкість:** Розвинути вміння керувати емоціями (страх, збудження), зберігати концентрацію під тиском і проявляти волю до досягнення мети в умовах опору.
5. **Запровадити принципи спортивної етики:** Виховати повагу до партнера (суперника), інструктора, правил та традицій, розуміння цінності чесної боротьби та безпеки.

3. Обґрунтування необхідності практики

1. **М'язова пам'ять та руховий стереотип.** Техніка єдиноборств не засвоюється на інтелектуальному рівні. Вона формується через тисячі повторень, що "вбудовують" правильний руховий шаблон у м'язову пам'ять. Без практики знання залишаються інформаційним "баластом".
2. **Адаптація до стресу.** Єдиноборство — це конфліктна модель взаємодії. Практичне тренування в спаррингах (на контроль) або ролевих іграх дозволяє організму та психіці адаптуватися до стресових факторів (тимчасовий

дефіцит, непередбачуваність дій партнера), що критично важливо для застосування навичок у реальних умовах.

3. **Розвиток просторово-часового сприйняття.** Оцінка дистанції, швидкості та траєкторії руху суперника — це навичка, яка відточується виключно практикою. Теорія може лише описати її значення.
4. **Оцінка власних можливостей та обмежень.** Лише практикуючи, учень реалістично оцінює свій рівень сили, швидкості, витривалості, вчиться працювати в умовах втоми та обирати адекватні тактичні рішення.
5. **Формування колективу та довіри.** Спільне виконання вправ у парах, взаємна допомога в освоєнні прийомів, дотримання правил безпеки будують атмосферу довіри, взаємоповаги та підтримки в групі.

4. Принципи організації ефективних практичних занять

1. **Поетапність та поступальність:** Від простого до складного, від знайомства з елементом до його включення у комбінацію, від роботи з нерухомим партнером до умовного, а потім вільного спаррингу.
2. **Принцип безпеки — найвищий пріоритет:** Чіткі інструкції, контроль за виконанням, використання захисного спорядження (напухстери, капи, раковини), сувора заборона на використання техніки поза залом без нагляду.
3. **Диференційований підхід:** Врахування індивідуальних особливостей учнів (стать, фізична підготовленість, стани здоров'я, психологічний тип) при підборі вправ та рівня навантаження.
4. **Цілісність навчання:** Кожна практична вправа має бути пов'язана з теоретичним поясненням (навіщо, чому саме так). Розбір помилок, аналіз ефективних дій є обов'язковою частиною заняття.
5. **Моделювання ситуацій:** Включення у тренувальний процес вправ, що імітують реальні умови (обмежений простір, несподівана атака, робота проти кількох партнерів у навчальному форматі).

5. Очікувані результати систематичних практичних занять

- **Предметні:** Сформовані базові техніко-тактичні вміння, покращені показники фізичних якостей, здатність застосовувати набуті навички в контрольованих умовах навчального спаррингу.
- **Особистісні:** Підвищена впевненість у собі, розвинена самодисципліна, здатність до концентрації та подолання труднощів.
- **Метапредметні:** Розвинуте просторове мислення, швидкість прийняття рішень, здатність до аналізу власної діяльності та корекції помилок.

Отже практичні заняття в рамках "Основ єдиноборств" — це не додаток до теорії, а її жива, динамічна сутність. Вони трансформують знання в компетенцію, а фізичну активність — в інструмент особистісного розвитку. Без цієї складової дисципліна втрачає свій прикладний, виховний та оздоровчий потенціал, зводячись до абстрактного вивчення правил та історії. Грамотно організована практика — це запорука безпеки, ефективності та формування стійкого інтересу до фізичної культури та власного вдосконалення.

ТЕМА 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ САМООБОРОНИ

Практична робота 1-2: «Психологічні основи одноборств»

Мета: Дослідити та відпрацювати ключові психологічні аспекти самооборони, розвинути навички ситуаційної обізнаності, керування страхом та прийняття рішень в умовах стресу.

Частина 1. Теоретичне засвоєння

Завдання 1.1. Концептуальна карта

Створіть концептуальну карту (mind map) на тему «Психологічні основи самооборони». У центрі розташуйте головне поняття, а від нього відведіть гілки до ключових компонентів. Карта має включати, але не обмежуватися, такими елементами:

- **Ситуаційна обізнаність (коло ООДА):** Спостереження, Орієнтація, Рішення, Дія.
- **Керування страхом та стресом:** Фізіологічні прояви (пульс, зір), методи відновлення контролю (дихальні техніки).
- **Вербальна деескалація:** Основні принципи (спокій, впевненість, встановлення меж).
- **Психологія нападника:** Можливі мотиви (підкорення, пограбування, ескалація образу), типи поведінки.
- **Посттравматичні аспекти:** Емоційна реакція після події, важливість підтримки.

Завдання 1.2. Аналіз сценаріїв

Проаналізуйте два наведених нижче сценарії з точки зору психології. Для кожного визначте:

1. На якій стадії кола ООДА перебуває потенційна жертва в описі?
2. Які помилки в ситуаційній обізнаності вона допускає?
3. Які вербальні та невербальні дії вона могла б вжити для деескалації?
4. Який найімовірніший мотив нападника?

Сценарій А: Людина, заглиблена в телефон, йде ввечері порожнім парком. З-за куща несподівано виходить незнайомець і, наблизившись, грубо вимагає гаманець.

Сценарій Б: У барі один відвідувач випадково зачіпає іншого, проливаючи на нього пиво. Ображений починає голосно лаятися, агресивно наближаючись і зазираючи у вічі.

Частина 2. Практичні вправи та спостереження

Завдання 2.1. Розвиток ситуаційної обізнаності — «Кольори тривоги»

Протягом одного дня свідомо практикуйте модель Джеффа Купера «Кольори тривоги». Весь час перебування в громадських місцях (транспорт, вулиця, магазин) визначайте свій рівень пильності.

- **Білий:** Вдома, в безпечному середовищі.
- **Жовтий:** На вулиці, розслаблена але пильна.
- **Помаранчевий:** Виявлено потенційну загрозу (підозріла особа, група).
- **Червоний:** Загроза активізувалася, потрібен план дій.
- **Чорний:** Паніка, втрата контролю.

Звіт: Опишіть у зошиті не менше 3-х конкретних ситуацій, вказавши для кожної:

1. Місце та час.
2. Ваш початковий «колір».
3. Що спонукало вас змінити його (об'єкт, звук, поведінка).
4. Які дії ви запланували або зробили у відповідь (наприклад, змінили маршрут, приготували телефон, увійшли в магазин).

Завдання 2.2. Дихальна техніка для контролю стресу

Відпрацюйте техніку «Бойове дихання» (4-4-4-4) для швидкої стабілізації в стресовій ситуації.

1. **Вдих** носом на 4 рахунки.
2. **Затримка** дихання на 4 рахунки.
3. **Повільний видих** через рот на 4 рахунки.
4. **Пауза** на 4 рахунки перед наступним вдихом.

Практика: Виконайте 5 циклів цього дихання. Потім, під час інтенсивних фізичних вправ (віджимання, присідання до втоми), зупиніться і негайно виконайте

3 цикли. Фіксуйте свої спостереження: як змінився пульс, тремор, ясність думок до та після.

Завдання 2.3. Вербальна деескалація (Рольова гра)

У парі з колегою розіграйте сценарій Б із першої частини.

- **Перший етап:** Актор грає роль агресивної людини в барі. Ви граєте роль того, хто пролив пиво, і намагаєтеся **вербально деескалювати** конфлікт. Використовуйте принципи: спокійний тон, невербальна відкритість (розкриті долоні), призначення меж («Я розумію, що ви розлючені, але відійдіть на крок»).
- **Другий етап:** Актор посилює тиск, переходячи на образи та погрози. Ви оцінюєте ситуацію та переходите до стадії **підготовки до фізичного захисту** (фіксування дистанції, оглядання простору для відходу, прийняття стійки).
- **Рефлексія:** Після вправи обидва учасники описують свої емоції, що працювало, а що ні, на якому етапі фізичний конфлікт став неминучим.

Частина 3. Кейс-аналіз та рефлексія

Завдання 3.1. Аналіз реальної історії

Знайдіть у відкритих джерелах (новини, свідчення) **опис реального конфлікту, що закінчився без серйозного насильства**. Проаналізуйте його за наступним планом:

1. **Опис ситуації:** Коротко викладіть фактологію.
2. **Психологічні фактори успіху:** Виділіть 2-3 конкретні дії жертви/учасника, які свідчать про високий рівень психологічної готовності (наприклад, вчасне помічення загрози, контроль голосу, прийняття рішення про втечу).
3. **Порівняння з моделлю ООДА:** Покроково розкладіть дії людини за циклом: Спостереження -> Орієнтація -> Рішення -> Дія.
4. **Альтернативний сценарій:** Що могло статися, якби людина проігнорувала ранні ознаки загрози або втратила самоконтроль?

Завдання 3.2. Особиста рефлексія та план розвитку

На основі виконаних практичних завдань та отриманих знань проаналізуйте **власну психологічну готовність**.

1. **Слабкі місця:** Який аспект дається вам найважче? (Наприклад, підтримання пильності в звичних місцях, контроль страху, впевнена вербальна відповідь на агресію).
2. **Сильні сторони:** Що ви в собі виявили як ресурс? (Наприклад, вміння швидко помічати деталі, зберігати внутрішній спокій).
3. **Персональний план розвитку:** Складіть конкретний план на найближчі 2 місяці. Включіть 3-5 пунктів, наприклад:
 - Щодня тренувати дихальну техніку 4-4-4-4.
 - Свідомо оцінювати «колір тривоги» кожного разу, виходячи з дому.
 - Відпрацювати з партнером 3 стандартні фрази для встановлення меж.
 - Переглянути 2 документальні фільми про поведінку людей в екстремальних ситуаціях з подальшим аналізом.

Очікувані результати: Виконання цих завдань допоможе структурувати знання про психологію самозахисної поведінки, розвине практичну здатність залишатися ефективним під тиском та сформує особисте розуміння власних сильних сторін і напрямів для подальшого вдосконалення.

Форма здачі: Письмовий звіт у форматі Word/PDF, що містить текстові відповіді на теоретичні запитання, описи та висновки з практичних вправ, аналіз кейсу та особисту рефлексію. Можливе додавання фотографій концептуальної карти.

ТЕМА 2. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ ЛІКТЯМИ

Конспект практичного заняття №3-4

Модуль: 1 Основи атакуючих дій.

Тема 2: Основи ударної техніки ліктями.

Мета:

1. Розвивати рухові навички та індивідуальні здібності студентів під час виконання елементів одноборств.
2. Розучування техніки ударів ліктем.
3. Використовувати уміння студентів комунікувати під час заняття.
4. Формувати дотримання правил безпечної поведінки під час занять.

Завдання:

- 1.Ознайомити з базовою технікою ударів ліктем, розучити базові удари.
- 2.Розвивати рухові навички та координацію рухів.
- 3.Виховувати національну самосвідомість.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні мати, ноутбук, музична колонка.

№ п\п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина заняття (15 хв.)			
1.	Шикування довільне, рапорт. Визначення ЧСС	1 хв. 10 с.	Усі вимірюють ЧСС за 10 с. Увага – студентам: в кого ЧСС перевищує 13 уд/10сек.
2	Повідомлення завдань заняття. Стройові вправи Перешикування в коло	30 с 1 хв.	У формі бесіди Чітке виконання команд
3	Загальнорозвиваючі вправи на місці в колі під музичний супровід	7 хв.	Амплітуда руху максимальна, темп повільний.
4	Різновиди ходьби та бігу: а) ходьба: - звичайним кроком; - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи; - на носках та п'ятках; б) біг: - зі зміною швидкості й напрямку; - спиною вперед; - приставними кроками правим та лівим боком; - з високим підняттям стегна; - з закидом гомілки назад Ходьба з глибокими вдихами та видихами. Під час відновлення учні беруть волейбольні м'чі	7 хв	Дистанція два кроки, спина пряма Слідкувати за самопочуттям студентів. Середній темп Відновлення дихання

Основи одноборств

5	Шикування в шеренгу. Сідають на гімнастичний мат для перегляду теоретичного матеріалу	2 хв.	Теоретико-методичний матеріал, що відповідає темі заняття
6	Шикування в шеренгу.	15 - 20 с	
II. Основна частина заняття (60 хв.)			
1	Ознайомлення з технікою бокового удару ліктем.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
2	Розучування бокового удару ліктем.	11хв.	Виправляти характерні помилки
3	Визначення ЧСС	10-15с	
4	Ознайомлення з ударом ліктем знизу.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
5	Розучування удару ліктем знизу.	11хв.	Виправляти характерні помилки
6	Визначення ЧСС	10-15с	
7	Ознайомлення з ударом ліктем зверху.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
8	Розучування удару ліктем зверху.	11хв.	Виправляти характерні помилки
9	Визначення ЧСС	10-15с	
9	Закріплення ударів ліктем в комбінаціях. (бій з уявним суперником)	14 хв	Використовуємо комбінації два три різних удари.
10	Визначення ЧСС	10-15с	
III. Заключна частина заняття (5 хв.)			
1	Довільне шикування	30 с.	Темп повільний
2.	Вправи на розслаблення та відновлення дихання під музичний супровід	1хв.	Глибокий вдих-повільний видих.
3	Підсумок заняття: -я навчився...	1 хв.	Визначити кращих студентів.

Основи одноборств

	-було важко, але... -у мене вийшло...		
	Визначення ЧСС	15 с.	Показники ЧСС прямують до вихідного рівня.
4	Домашнє завдання.	1 хв.	Завдання додому: Відпрацювання ударів ліктем в повітря.

ТЕМА 3. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ РУКАМИ

Конспект практичного заняття №5-7

Модуль: 1 Основи атакуючих дій.

Тема 3: Основи ударної техніки руками.

Мета:

1. Розвивати рухові навички та індивідуальні здібності студентів під час виконання елементів одноборств.
2. Розучування техніки ударів руками.
3. Використовувати уміння студентів комунікувати під час заняття.
4. Формувати дотримання правил безпечної поведінки під час занять.

Завдання:

1. Ознайомити з базовою технікою ударів руками, розучити базові удари.
2. Розвивати рухові навички та координацію рухів.
3. Виховувати національну самосвідомість.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні мати, ноутбук, музична колонка.

№ п\п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина заняття (15 хв.)			
1.	Шикування довільне, рапорт. Визначення ЧСС	1 хв. 10 с.	Усі вимірюють ЧСС за 10 с. Увага – студентам: в кого ЧСС перевищує 13 уд/10сек.

Основи одноборств

2	Повідомлення завдань заняття. Стройові вправи Перешиккування в коло	30 с 1 хв.	У формі бесіди Чітке виконання команд
3	Загальнорозвиваючі вправи на місці в колі під музичний супровід	7 хв.	Амплітуда руху максимальна, темп повільний.
4	Різновиди ходьби та бігу: а) ходьба: - звичайним кроком; - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи; - на носках та п'ятках; б) біг: - зі зміною швидкості й напрямку; - спиною вперед; - приставними кроками правим та лівим боком; - з високим підняттям стегна; - з закидом гомілки назад Ходьба з глибокими вдихами та видихами. Під час відновлення учні беруть волейбольні м'чі	7 хв	Дистанція два кроки, спина пряма Слідкувати за самопочуттям студентів. Середній темп Відновлення дихання
5	Шикування в шеренгу. Сідають на гімнастичний мат для перегляду теоретичного матеріалу	2 хв.	Теоретико-методичний матеріал, що відповідає темі заняття
6	Шикування в шеренгу.	15 - 20 с	
II. Основна частина заняття (60 хв.)			
1	Ознайомлення з технікою прямого удару рукою.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
2	Розучування прямого удару рукою.	11хв.	Виправляти характерні помилки
3	Визначення ЧСС	10-15с	
4	Ознайомлення з боковим ударом рукою.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
5	Розучування бокового удару.	11хв.	Виправляти характерні помилки

Основи одноборств

6	Визначення ЧСС	10-15с	
7	Ознайомлення з ударом рукою знизу.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
8	Розучування удару знизу.	11хв.	Виправляти характерні помилки
9	Визначення ЧСС	10-15с	
9	Закріплення ударів руками в комбінаціях. (бій з уявним суперником)	14 хв	Використовуємо комбінації два три різних удари.
10	Визначення ЧСС	10-15с	
ІІІ. Заключна частина заняття (5 хв.)			
1	Довільне шикування	30 с.	Темп повільний
2.	Вправи на розслаблення та відновлення дихання під музичний супровід	1хв.	Глибокий вдих-повільний видих.
3	Підсумок заняття: -я навчився... -було важко, але... -у мене вийшло...	1 хв.	Визначити кращих студентів.
	Визначення ЧСС	15 с.	Показники ЧСС прямують до вихідного рівня.
4	Домашнє завдання.	1 хв.	Завдання додому: Відпрацювання ударів руками в повітря.

ТЕМА 4. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ КОЛІНОМ

Конспект практичного заняття №8-9

Модуль: 1 Основи атакуючих дій.

Тема 4: Основи ударної техніки коліном.

Мета:

1. Розвивати рухові навички та індивідуальні здібності студентів під час виконання елементів одноборств.
2. Розучування техніки ударів коліном.

3. Використовувати уміння студентів комунікувати під час заняття.
4. Формувати дотримання правил безпечної поведінки під час занять.

Завдання:

1. Ознайомити з базовою технікою ударів коліном, розучити базові удари.
2. Розвивати рухові навички та координацію рухів.
3. Виховувати сміливість.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні мати, ноутбук, музична колонка.

№ п/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина заняття (15 хв.)			
1.	Шикування довільне, рапорт. Визначення ЧСС	1 хв. 10 с.	Усі вимірюють ЧСС за 10 с. Увага – студентам: в кого ЧСС перевищує 13 уд/10сек.
2	Повідомлення завдань заняття. Стройові вправи Перешикування в коло	30 с 1 хв.	У формі бесіди Чітке виконання команд
3	Загальнорозвиваючі вправи на місці в колі під музичний супровід	7 хв.	Амплітуда руху максимальна, темп повільний.
4	Різновиди ходьби та бігу: а) ходьба: - звичайним кроком; - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи; - на носках та п'ятках; б) біг: - зі зміною швидкості й напрямку; - спиною вперед; - приставними кроками правим та лівим боком; - з високим підняттям стегна; - з закидом гомілки назад	7 хв	Дистанція два кроки, спина пряма Слідкувати за самопочуттям студентів. Середній темп Відновлення дихання

Основи одноборств

	Ходьба з глибокими вдиhamи та видиhamи. Під час відновлення учні беруть волейбольні м'чі		
5	Шикування в шеренгу. Сідають на гімнастичний мат для перегляду теоретичного матеріалу	2 хв.	Теоретико-методичний матеріал, що відповідає темі заняття
6	Шикування в шеренгу.	15 - 20 с	
II. Основна частина заняття (60 хв.)			
1	Ознайомлення з технікою прямого удару коліном.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
2	Розучування прямого удару коліном.	11хв.	Виправляти характерні помилки
3	Визначення ЧСС	10-15с	
4	Ознайомлення з ударом коліном збоку.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
5	Розучування удару коліном збоку.	11хв.	Виправляти характерні помилки
6	Визначення ЧСС	10-15с	
7	Ознайомлення з боковим ударом коліном .	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
8	Розучування бокового удару коліном.	11хв.	Виправляти характерні помилки
9	Визначення ЧСС	10-15с	
9	Закріплення ударів коліном в комбінаціях. (бій з уявним суперником)	14 хв	Використовуємо комбінації два три різних удари.
10	Визначення ЧСС	10-15с	
III. Заключна частина заняття (5 хв.)			
1	Довільне шикування	30 с.	Темп повільний
2.	Вправи на розслаблення та відновлення дихання під музичний супровід	1хв.	Глибокий вдих-повільний видих.

Основи одноборств

3	Підсумок заняття: -я навчився... -було важко, але... -у мене вийшло... Визначення ЧСС	1 хв. 15 с.	Визначити кращих студентів. Показники ЧСС прямують до вихідного рівня.
4	Домашнє завдання.	1 хв.	Завдання додому: Відпрацювання ударів коліном в повітря.

ТЕМА 5. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ НОГАМИ

Конспект практичного заняття №10-12

Модуль: 1 Основи атакуючих дій.

Тема 5: Основи ударної техніки ногами.

Мета:

1. Розвивати рухові навички та індивідуальні здібності студентів під час виконання елементів одноборств.
2. Розучування техніки ударів ногами.
3. Використовувати уміння студентів комунікувати під час заняття.
4. Формувати дотримання правил безпечної поведінки під час занять.

Завдання:

1. Ознайомити з базовою технікою ударів ногами, розучити базові ноги.
2. Розвивати рухові навички та координацію рухів.
3. Виховувати національну самосвідомість.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні мати, ноутбук, музична колонка.

№ п\п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина заняття (15 хв.)			
1.	Шукування довільне, рапорт. Визначення ЧСС	1 хв. 10 с.	Усі вимірюють ЧСС за 10 с. Увага – студентам: в кого ЧСС перевищує 13 уд/10сек.

Основи одноборств

2	Повідомлення завдань заняття. Стройові вправи Перешиккування в коло	30 с 1 хв.	У формі бесіди Чітке виконання команд
3	Загальнорозвиваючі вправи на місці в колі під музичний супровід	7 хв.	Амплітуда руху максимальна, темп повільний.
4	Різновиди ходьби та бігу: а) ходьба: - звичайним кроком; - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи; - на носках та п'ятках; б) біг: - зі зміною швидкості й напрямку; - спиною вперед; - приставними кроками правим та лівим боком; - з високим підняттям стегна; - з закидом гомілки назад Ходьба з глибокими вдихами та видихами. Під час відновлення учні беруть волейбольні м'чі	7 хв	Дистанція два кроки, спина пряма Слідкувати за самопочуттям студентів. Середній темп Відновлення дихання
5	Шикування в шеренгу. Сідають на гімнастичний мат для перегляду теоретичного матеріалу	2 хв.	Теоретико-методичний матеріал, що відповідає темі заняття
6	Шикування в шеренгу.	15 - 20 с	
II. Основна частина заняття (60 хв.)			
1	Ознайомлення з технікою прямого удару ногою.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
2	Розучування прямого удару ногою.	11хв.	Виправляти характерні помилки
3	Визначення ЧСС	10-15с	
4	Ознайомлення з боковим ударом ногою.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
5	Розучування бокового удару ногою.	11хв.	Виправляти характерні помилки

Основи одноборств

6	Визначення ЧСС	10-15с	
7	Ознайомлення з ударом ногою зверху.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
8	Розучування удару ногою зверху.	11хв.	Виправляти характерні помилки
9	Визначення ЧСС	10-15с	
9	Закріплення ударів ногами в комбінаціях. (бій з уявним суперником)	14 хв	Використовуємо комбінації два три різних удари.
10	Визначення ЧСС	10-15с	
III. Заключна частина заняття (5 хв.)			
1	Довільне шикування	30 с.	Темп повільний
2.	Вправи на розслаблення та відновлення дихання під музичний супровід	1хв.	Глибокий вдих-повільний видих.
3	Підсумок заняття: -я навчився... -було важко, але... -у мене вийшло...	1 хв.	Визначити кращих студентів.
	Визначення ЧСС	15 с.	Показники ЧСС прямують до вихідного рівня.
4	Домашнє завдання.	1 хв.	Завдання додому: Відпрацювання ударів ногою в повітря.

ТЕМА 6. ВИДИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ І ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ

Практична робота 13-14: «Види бойових мистецтв та характерні особливості техніки»

Ціль: Систематизувати знання про основні види бойових мистецтв, проаналізувати їх техніко-тактичні особливості та на основі власних спостережень

та інформації із джерел оцінити доцільність їхнього застосування в різних контекстах (спорт, самооборона, оздоровлення).

Теоретична частина. Основні категорії та характеристики

Завдання 1. Класифікація та принципи Проаналізуйте надані матеріали та заповніть таблицю. Для кожної категорії наведіть не менше двох конкретних видів бойового мистецтва/спорту та визначте їх головні відмінні риси.

Категорія принципів дії	Суть та головна мета	Приклади (2+)	Характерні технічні елементи
Ударні єдиноборства	Перемога за рахунок ударів руками, ногами, ліктями, колінами по різних рівнях .	Бокс, Кікбоксинг, Муай Тай, Тхеквондо, Карате	Удари кулаками (бокс), комбінації ударів руками та ногами (кікбоксинг), використання ліктів та колін, клінч (Муай Тай), високі удари ногами (Тхеквондо), удари з різних дистанцій, блоки, «ката» (Карате).
Борцівські єдиноборства (захватні)	Перемога за рахунок захоплень, кидків, утримань, больових або задушливих прийомів, контролю суперника .	Дзюдо, Бразильське джиу-джитсу (BJJ), Вільна та греко-римська боротьба, Самбо	Кидки з використанням сили суперника (Дзюдо), техніка боротьби в партері, больові та задушливі прийоми (BJJ), боротьба в стійці та партері з акцентом на контролі (Вільна боротьба).
Змішані (комбіновані) єдиноборства	Універсальна підготовка, що поєднує ударну техніку та боротьбу для ефективного ведення бою в будь-якій дистанції та положенні .	ММА (змішані бойові мистецтва), Саньда (китайський кікбоксинг), Кудо	Поєднання ударів (бокс, муай тай) і борцівської техніки (вільна боротьба, BJJ) в одному поєдинку .
Традиційні/філософські системи	Розвиток не лише фізичних навичок, а й духовних якостей, самоконтролю, гармонії тіла та розуму. Часто тісно пов'язані з культурними традиціями .	Айкідо, Ушу (Кунг-фу), Тайцзіцюань	Перенаправлення енергії атаки, кидки та контроль без заподіяння шкоди (Айкідо) . Комплекси рухів («таолу»), робота зі зброєю, акробатика (Ушу) . Плавні, контрольовані рухи для здоров'я та балансу (Тайцзіцюань) .

Основи одноборств

Категорія принцип дії	Суть та головна мета	Приклади (2+)	Характерні технічні елементи
Прикладні системи самооборони	Максимально ефективна та швидка нейтралізація загрози в умовах, наближених до реальних, часто без обмежень спортивними правилами .	Крав Мага, Армійський рукопашний бій	Атаки вразливих точок (очі, пах), використання підручних предметів, відпрацювання сценаріїв нападу, психологічна підготовка до реального конфлікту .

Завдання 2. Глибокий аналіз техніки

- Порівняння ударних технік:** Виберіть два ударні види з таблиці (наприклад, *Бокс* та *Муай Тай*). Детально опишіть їхні відмінності в арсеналі ударів, роботі ніг, допустимих цілях та характерній тактиці ведення бою. Скористайтесь інформацією з результатів .
- Принцип ефективності в боротьбі:** На прикладі *Дзюдо* та *Бразильського джиу-джитсу* поясніть різницю в головному тактичному завданні. У чому полягає ключова філософська та технічна відмінність між перемогою кидком у стійці (іппон) та перемогою в партері (больовим/задушливим прийомом)? Скористайтесь .
- Аналіз змішаних систем:** На основі опису **ММА** зформулюйте, які переваги та недоліки дає універсальність бійця порівняно з вузькою спеціалізацією в одному стилі.

Практична частина. Співвіднесення теорії з реальністю

Завдання 3. Відеоспостереження та аналіз

- Вибір:** Знайдіть та перегляньте два короткі (до 5 хв.) відеозаписи змагальних поєдинків: один — ударного стилю (напр., бокс, тхеквондо), інший — борцівського (напр., дзюдо, BJJ).
- Аналіз:**
 - Опишіть, які саме технічні дії (удари, захвати, кидки) домінували і призвели до перемоги.
 - Як бійці контролювали дистанцію? Як дистанція впливала на їхні дії?
 - Визначте, які фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість) були найбільш виражені у кожного з бійців.

Завдання 4. Ситуаційне моделювання

Проаналізуйте, техніки яких бойових мистецтв, на вашу думку, були б найбільш ефективними в таких гіпотетичних ситуацій. **Обґрунтуйте свою відповідь.**

1. **Ситуація А:** Захист від агресивної людини в обмеженому просторі (наприклад, у ліфті або тісному коридорі).
2. **Ситуація Б:** Протистояння з супротивником, який значно переважає у вазі та силі.
3. **Ситуація В:** Необхідність нейтралізувати загрозу максимально швидко для можливості втечі.

Творче завдання та рефлексія

Завдання 5. Розробка особистого тренувального модулю

Припустімо, що ви хочете створити особисту базову програму самооборони, що поєднує елементи різних стилів. Виходячи із знань, отриманих з матеріалів :

1. Виберіть **один** вид бойового мистецтва або спорту як **базис** для вашої програми.
2. Додайте **1-2 елементи** (конкретні прийоми або принципи) з інших видів, які, на вашу думку, ефективно доповнять базу.
3. Поясніть, чому саме така комбінація, на вашу думку, може бути збалансованою та практично корисною.

Приклад: Базис — **Бразильське джиу-джитсу** (контроль у партері).

Доповнення — удари ногами з **Тхеквондо** для контролю дистанції та удари ліктями з **Муай Тай** для ближнього бою.

Завдання 6. Підсумкова рефлексія

Дайте письмові відповіді на питання:

1. Яке бойове мистецтво вас найбільш зацікавило після виконання цієї роботи та чому? Чи пов'язано це з його ефективністю, естетикою, філософією чи чимось іншим?
2. Як, на вашу думку, знання про різноманіття бойових мистецтв може допомогти у виборі спортивної секції для себе чи дитини? Які критерії, окрім популярності, варто враховувати (цілі, фізичні дані, темперамент) ?

Форма здачі: Письмовий звіт у вільній формі, що містить відповіді на всі завдання (таблицю, аналітичні тексти, висновки). Бажане, але не обов'язкове, включення посилань на проаналізовані відеозаписи або скріншотів.

ТЕМА 7. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ВІД УДАРІВ

Конспект практичного заняття №15-17

Модуль: 2 Основи захисних дій.

Тема 7: Основи техніки захисту від ударів.

Мета:

1. Розвивати рухові навички та індивідуальні здібності студентів під час виконання елементів одноборств.
2. Розучування техніки захисних дій пересуванням.
3. Використовувати уміння студентів комунікувати під час заняття.
4. Формувати дотримання правил безпечної поведінки під час занять.

Завдання:

1. Ознайомити з базовою технікою захисту пересуванням, розучити базові рухи (нирки, ухилення, зміщення).
2. Розвивати рухові навички та координацію рухів.
3. Виховувати національну самосвідомість.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні мати, ноутбук, музична колонка.

№ п\п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
І. Підготовча частина заняття (15 хв.)			
1.	Шукування довільне, рапорт. Визначення ЧСС	1 хв. 10 с.	Усі вимірюють ЧСС за 10 с. Увага – студентам: в кого ЧСС перевищує 13 уд/10сек.

Основи одноборств

2	Повідомлення завдань заняття. Стройові вправи Перешиккування в коло	30 с 1 хв.	У формі бесіди Чітке виконання команд
3	Загальнорозвиваючі вправи на місці в колі під музичний супровід	7 хв.	Амплітуда руху максимальна, темп повільний.
4	Різновиди ходьби та бігу: а) ходьба: - звичайним кроком; - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи; - на носках та п'ятках; б) біг: - зі зміною швидкості й напрямку; - спиною вперед; - приставними кроками правим та лівим боком; - з високим підняттям стегна; - з закидом гомілки назад Ходьба з глибокими вдихами та видихами. Під час відновлення учні беруть волейбольні м'чі	7 хв	Дистанція два кроки, спина пряма Слідкувати за самопочуттям студентів. Середній темп Відновлення дихання
5	Шикування в шеренгу. Сідають на гімнастичний мат для перегляду теоретичного матеріалу	2 хв.	Теоретико-методичний матеріал, що відповідає темі заняття
6	Шикування в шеренгу.	15 - 20 с	

II. Основна частина заняття (60 хв.)

1	Ознайомлення з технікою захисту «нирком».	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
2	Розучування техніки захисту «нирком».	11хв.	Виправляти характерні помилки
3	Визначення ЧСС	10-15с	
4	Ознайомлення з технікою захисту ухилянням.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
5	Розучування техніки захисту ухилянням.	11хв.	Виправляти характерні помилки

Основи одноборств

6	Визначення ЧСС	10-15с	
7	Ознайомлення з технікою захисту зміщенням.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
8	Розучування техніки захисту зміщенням.	11хв.	Виправляти характерні помилки
9	Визначення ЧСС	10-15с	
9	Відпрацювання технік захисту в парах.	14 хв	Використовуємо комбінації захисних дій від два три різних удари.
10	Визначення ЧСС	10-15с	
ІІІ. Заключна частина заняття (5 хв.)			
1	Довільне шикування	30 с.	Темп повільний
2.	Вправи на розслаблення та відновлення дихання під музичний супровід	1хв.	Глибокий вдих-повільний видих.
3	Підсумок заняття: -я навчився... -було важко, але... -у мене вийшло...	1 хв.	Визначити кращих студентів.
	Визначення ЧСС	15 с.	Показники ЧСС прямують до вихідного рівня.
4	Домашнє завдання.	1 хв.	Завдання додому: Відпрацювання захистів від ударів.

ТЕМА 8. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ВІД ЗАХВАТІВ

Конспект практичного заняття №18-20

Модуль: 2 Основи захисних дій.

Тема 8: Основи техніки захисту від захватів.

Мета:

1. Розвивати рухові навички та індивідуальні здібності студентів під час виконання елементів одноборств.
2. Розучування техніки захисних дій при захватах за руки.
3. Використовувати уміння студентів комунікувати під час заняття.

4. Формувати дотримання правил безпечної поведінки під час занять.

Завдання:

1. Ознайомити з базовою технікою звільнення від захватів рук.
2. Розвивати рухові навички та координацію рухів.
3. Виховувати національну самосвідомість.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні мати, ноутбук, музична колонка.

№ п/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина заняття (15 хв.)			
1.	Шикування довільне, рапорт. Визначення ЧСС	1 хв. 10 с.	Усі вимірюють ЧСС за 10 с. Увага – студентам: в кого ЧСС перевищує 13 уд/10сек.
2	Повідомлення завдань заняття. Стройові вправи Перешикування в коло	30 с 1 хв.	У формі бесіди Чітке виконання команд
3	Загальнорозвиваючі вправи на місці в колі під музичний супровід	7 хв.	Амплітуда руху максимальна, темп повільний.
4	Різновиди ходьби та бігу: а) ходьба: - звичайним кроком; - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи; - на носках та п'ятках; б) біг: - зі зміною швидкості й напрямку; - спиною вперед; - приставними кроками правим та лівим боком; - з високим підняттям стегна; - з закидом гомілки назад Ходьба з глибокими	7 хв	Дистанція два кроки, спина пряма Слідкувати за самопочуттям студентів. Середній темп Відновлення дихання

Основи одноборств

	вдихами та видихами. Під час відновлення учні беруть волейбольні м'чі		
5	Шикування в шеренгу. Сідають на гімнастичний мат для перегляду теоретичного матеріалу	2 хв.	Теоретико-методичний матеріал, що відповідає темі заняття
6	Шикування в шеренгу.	15 - 20 с	
II. Основна частина заняття (60 хв.)			
1	Ознайомлення з технікою звільнення від прямого захвату однією рукою.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
2	Розучування техніки звільнення від прямого захвату однією рукою.	11хв.	Виправляти характерні помилки
3	Визначення ЧСС	10-15с	
4	Ознайомлення з технікою звільнення від нижнього захвату однією рукою.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
5	Розучування техніки звільнення від нижнього захвату однією рукою .	11хв.	Виправляти характерні помилки
6	Визначення ЧСС	10-15с	
7	Ознайомлення з технікою звільнення від захватів двома руками.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
8	Розучування техніки звільнення від захватів двома руками..	11хв.	Виправляти характерні помилки
9	Визначення ЧСС	10-15с	
9	Відпрацювання технік захисту в парах.	14 хв	Використовуємо комбінації захисних дій від різних захватів.
10	Визначення ЧСС	10-15с	
III. Заключна частина заняття (5 хв.)			
1	Довільне шикування	30 с.	Темп повільний
2.	Вправи на розслаблення та відновлення дихання під	1хв.	Глибокий вдих-повільний видих.

Основи одноборств

	музичний супровід		
3	Підсумок заняття: -я навчився... -було важко, але... -у мене вийшло... Визначення ЧСС	1 хв. 15 с.	Визначити кращих студентів. Показники ЧСС прямують до вихідного рівня.
4	Домашнє завдання.	1 хв.	Завдання додому: Відпрацювання захистів від захватів.

ТЕМА 9. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ПРОТИ ОЗБРОЄНОГО СУПЕРНИКА

Конспект практичного заняття №21-22

Модуль: 2 Основи захисних дій.

Тема 9: Основи техніки захисту проти озброєного суперника.

Мета:

1. Розвивати рухові навички та індивідуальні здібності студентів під час виконання елементів одноборств.
2. Розучування техніки захисних дій при атаках ножем.
3. Використовувати уміння студентів комунікувати під час заняття.
4. Формувати дотримання правил безпечної поведінки під час занять.

Завдання:

1. Ознайомити з базовою технікою захисних дій при атаці ножем.
2. Розвивати рухові навички та координацію рухів.
3. Виховувати національну самосвідомість.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні мати, ноутбук, музична колонка.

№ п\п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина заняття (15 хв.)			
1.	Шиккування довільне, рапорт. Визначення ЧСС	1 хв. 10 с.	Усі вимірюють ЧСС за 10 с. Увага – студентам: в кого ЧСС перевищує 13 уд/10сек.

Основи одноборств

2	Повідомлення завдань заняття. Стройові вправи Перешиккування в коло	30 с 1 хв.	У формі бесіди Чітке виконання команд
3	Загальнорозвиваючі вправи на місці в колі під музичний супровід	7 хв.	Амплітуда руху максимальна, темп повільний.
4	Різновиди ходьби та бігу: а) ходьба: - звичайним кроком; - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи; - на носках та п'ятках; б) біг: - зі зміною швидкості й напрямку; - спиною вперед; - приставними кроками правим та лівим боком; - з високим підняттям стегна; - з закидом гомілки назад Ходьба з глибокими вдихами та видихами. Під час відновлення учні беруть волейбольні м'чі	7 хв	Дистанція два кроки, спина пряма Слідкувати за самопочуттям студентів. Середній темп Відновлення дихання
5	Шикування в шеренгу. Сідають на гімнастичний мат для перегляду теоретичного матеріалу	2 хв.	Теоретико-методичний матеріал, що відповідає темі заняття
6	Шикування в шеренгу.	15 - 20 с	
II. Основна частина заняття (60 хв.)			
1	Ознайомлення з технікою захисту при прямому ударі ножом	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
2	Розучування техніки захисту при прямому ударі ножом.	11хв.	Виправляти характерні помилки
3	Визначення ЧСС	10-15с	
4	Ознайомлення з технікою захисту при верхньому	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи

Основи одноборств

	ударі ножем.		
5	Розучування техніки захисту при верхньому ударі ножем.	11хв.	Виправляти характерні помилки
6	Визначення ЧСС	10-15с	
7	Ознайомлення з технікою захисту при нижньому ударі ножем.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
8	Розучування захисних дій при нижньому ударі ножем.	11хв.	Виправляти характерні помилки
9	Визначення ЧСС	10-15с	
9	Відпрацювання техніки захисту в парах.	14 хв	Використовуємо комбінації захисних дій від різних ударів.
10	Визначення ЧСС	10-15с	
III. Заключна частина заняття (5 хв.)			
1	Довільне шикування	30 с.	Темп повільний
2.	Вправи на розслаблення та відновлення дихання під музичний супровід	1хв.	Глибокий вдих-повільний видих.
3	Підсумок заняття: -я навчився... -було важко, але... -у мене вийшло... Визначення ЧСС	1 хв. 15 с.	Визначити кращих студентів. Показники ЧСС прямують до вихідного рівня.
4	Домашнє завдання.	1 хв.	Завдання додому: Відпрацювання захистів від атак ножем.

ТЕМА 10. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ПРОТИ КІЛЬКОХ СУПЕРНИКІВ

Конспект практичного заняття №23-25

Модуль: 2 Основи захисних дій.

Тема 10: Основи техніки захисту від кількох суперників.

Мета:

1. Розвивати рухові навички та індивідуальні здібності студентів під час виконання елементів одноборств.
2. Розучування техніки захисту при атаці кількох суперників.
3. Використовувати уміння студентів комунікувати під час заняття.
4. Формувати дотримання правил безпечної поведінки під час занять.

Завдання:

1. Ознайомити з базовою технікою захисних дій протидії кільком суперникам.
2. Розвивати рухові навички та координацію рухів.
3. Виховувати національну самосвідомість.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: свисток, секундомір, гімнастичні мати, ноутбук, музична колонка.

№ п/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина заняття (15 хв.)			
1.	Шикування довільне, рапорт. Визначення ЧСС	1 хв. 10 с.	Усі вимірюють ЧСС за 10 с. Увага – студентам: в кого ЧСС перевищує 13 уд/10сек.
2	Повідомлення завдань заняття. Стройові вправи Перешікування в коло	30 с 1 хв.	У формі бесіди Чітке виконання команд
3	Загальнорозвиваючі вправи на місці в колі під музичний супровід	7 хв.	Амплітуда руху максимальна, темп повільний.
4	Різновиди ходьби та бігу: а) ходьба: - звичайним кроком; - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи; - на носках та п'ятках; б) біг: - зі зміною швидкості й напрямку; - спиною вперед;	7 хв	Дистанція два кроки, спина пряма Слідкувати за самопочуттям студентів. Середній темп

Основи одноборств

	- приставними кроками правим та лівим боком; - з високим підняттям стегна; - з закидом гомілки назад Ходьба з глибокими вдихами та видихами. Під час відновлення учні беруть волейбольні м'чі		Відновлення дихання
5	Шикування в шеренгу. Сідають на гімнастичний мат для перегляду теоретичного матеріалу	2 хв.	Теоретико-методичний матеріал, що відповідає темі заняття
6	Шикування в шеренгу.	15 - 20 с	
II. Основна частина заняття (60 хв.)			
1	Ознайомлення з тактикою і технікою поведінки проти кількох агресорів.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
2	Розучування протидії двом агресорам.	11хв.	Виправляти характерні помилки
3	Визначення ЧСС	10-15с	
4	Ознайомлення з технікою протидії групі агресорів.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
5	Розучування техніки протидії групі агресорів..	11хв.	Виправляти характерні помилки
6	Визначення ЧСС	10-15с	
7	Ознайомлення з можливістю використання підручних засобів.	4хв.	Слідкувати за правильністю виконання вправи
8	Розучування техніки використання підручних засобів.	11хв.	Виправляти характерні помилки
9	Визначення ЧСС	10-15с	
9	Робота в парах проти кількох суперників.	14 хв	Використовуємо комбінації два три різних удари.
10	Визначення ЧСС	10-15с	
III. Заключна частина заняття (5 хв.)			

Основи одноборств

1	Довільне шикування	30 с.	Темп повільний
2.	Вправи на розслаблення та відновлення дихання під музичний супровід	1хв.	Глибокий вдих-повільний видих.
3	Підсумок заняття: -я навчився... -було важко, але... -у мене вийшло... Визначення ЧСС	1 хв. 15 с.	Визначити кращих студентів. Показники ЧСС прямують до вихідного рівня.
4	Домашнє завдання.	1 хв.	Завдання додому: Відпрацювання захисних дій проти групи агресорів.

Рекомендована література

Основна

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с.
2. Близнюк С. В. Шлях кіокушин карате в Україні. Київ : Український пріоритет, 2012. 432 с.
3. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2012. 96 с.
4. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. НПУ ім. М. П. Драгоманова: 3-тє вид., випр. і доп. Київ, 2012. 400 с.

Допоміжна

1. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М. Програмування фізичного виховання студентів з використанням національних одноборств. *Академічні студії. Серія: Педагогіка*. 2024. № 4. С.9-35. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.4.5>
2. Косинський Е. О. Національні одноборства у фізичному вихованні: навчально-методичний посібник. Луцьк, 2025. 112с.
3. Косинський Е.О., Дишко О.Л., Сітовський А.М. Використання елементів національних одноборств у спеціальній фізичній підготовці спортсменів змішаних бойових мистецтв. *Rehabilitation and Recreation*. Рівне, 2023. № 17. С. 216-223. (Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Scopus)
4. Дишко О. Л., Косинський Е. О., Табак Н. В., Чиж А. Г. Аналіз об'єктивної і суб'єктивної оцінки рівня здоров'я студентів. *Академічні студії. Серія: Педагогіка*. Луцьк, 2022. № 4. С. 21-28.
5. Практична підготовка вчителя фізичної культури в контексті концепції НУШ» спеціальності 014.11.Середня освіта (фізична культура): досвід організації :

посібник / Уклад. : Н.Г.Денисенко, О.П.Митчик, О.Л.Дишко, Е.О.Косинський. – Луцьк :ФОП Мажула Ю.М., с 176 с.

6. Дишко О. Л., Косинський Е.О., Сітовський А.М. Аналіз ефективності різних засобів обтяження для розвитку вибухової сили. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук* : збірник матеріалів IV Міжнар. наук.практ. конф. (11 листопада 2021 р.). Луцьк, 2021. С. 451-453.

7. Dyshko OL, Kosynskyi EO, Sitovskyi AM, Chodinow WM, Pasichnik VR. The Analysis of Effectiveness of Elastic Training (Resistant) Bands Application to Develop Explosive Strength. *Zdorov'â, sport, reabilitaciâ [Health, Sport, Rehabilitation]*. 2021, 7(3):52-62.

8. Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations / K.C.R. Fox, M.L. Dixon, S. Nijeboer, M. Girn, J.L. Floman, M. Lifshitz and al. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. № 65. P. 208–228.

9. Loving-kindness Meditation vs Cognitive Processing therapy for posttraumatic stress disorder among veterans: a randomized clinical trial / D.J. Kearney, C.A. Malte, M. Storms, T.L. Simpson. *JAMA Netw Open*. 2021. № 4 (4). URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/articleabstract/2778572>

10. Kreplin U., Farias M., Brazil I.A. The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. *Scientific reports*. 2018. № 8 (1). P. 1–10.

11. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation / N.T. Van Dam, M.K. Vugt van, D.R. Vago, L.Schmalzl, C.D. Saron, A. Olendzki and al. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. № 1 (13). P. 36–61.