

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Кафедра фізичної культури і спорту

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

з курсу  
"БОРОТЬБА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ"

---

2023-2024 навчальний рік

1. Головна мета практичних занять – засвоєння та закріплення найважливіших теоретичних понять курсу.
2. Студент повинен продемонструвати наявність відповідних теоретичних знань, та вміння використовувати їх на практиці.
3. Теми практичних занять надаються викладачем та повністю співпадають з навчальною та робочою програмами.
4. Підготовка до практичного заняття передбачає уважне ознайомлення з конспектом лекцій та рекомендованою літературою.
5. Практичне заняття проводиться на підставі як теоретичного матеріалу, так і містить матеріал, що належить до самостійної роботи студента.
6. За бажанням студента на практичному занятті їм може бути представлено додаткові, більш поглиблені знання з курсу у вигляді реферату або усного повідомлення.
7. Вивчаючи відповідну теоретичну тему курсу, слід постійно приділяти увагу практичній спрямованості теоретичного матеріалу.
8. Відповідаючи на питання, поставлені викладачем, бажано самостійно наводити практичні приклади, що відбивають та підтверджують зміст та функцію теоретичних понять, які розглядаються.
9. Обговорюючи будь-яку теоретичну тему, особливу увагу слід приділяти аналізу різних методологічних та практичних шляхів її вирішення.
10. Дискусійні та багатопланові теоретичні проблеми готуються студентом для обговорення на лабораторному занятті заздалегідь та виключно під керівництвом викладача.
11. Практичне заняття передбачає як усне обговорення, так і письмові відповіді на окремі теми курсу, що залежить від змісту теоретичного матеріалу.

## **Практичне заняття № 10**

**Тема 1.** Задумливі захоплення.

**Мета заняття:**

**Питання:**

1. Види задушливих захоплень.
2. Артеріальні задушливі прийоми.
3. Звільнення від артеріальних задушливих прийомів.

**Хід роботи:**

**Висновки:**

**Література**

**Основна: [4,5]**

**Додаткова: [5]**

**Інформаційні ресурси: [1,2]**

**Практичне заняття № 11-12**

**Тема 1.** Захоплення на дистанції упритул.

**Мета заняття:**

**Питання:**

1. Зворотне захоплення руки під плече.
2. Захоплення двох рук під плече.
3. Звільнення від захоплення на дистанції упритул.

**Хід роботи:**

**Висновки:**

**Література**

**Основна: [5,6]**

**Додаткова: 2,4]**

**Інформаційні ресурси: [1,2]**

### **Практичне заняття № 13-14**

**Тема 1.** Збивання на одну ногу.

**Мета заняття:**

**Питання:**

1. Збивання на носки.
2. Збивання на п'ятку.
3. Осаджування на одну ногу.

**Хід роботи:**

**Висновки:**

**Література**

**Основна: [3,5]**

**Додаткова: [4,5]**

**Інформаційні ресурси: [1,2]**

### **ЛІТЕРАТУРА**

**Основна:**

1. Дейвис В. Самозахист. Черкаси: Вид. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.

2. Калина А.С. Самозахист для жінок. навчальний посібник. Київ: Молодь, 2016. 208 с.
3. Юрцев Н.С. Правові аспекти самозахисту. методична розробка. Київ: Олімпійська література, 2018. 222 с.
4. Кононов Б.Г. Основи самбо. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис» , 2017. 150 с.
5. Білий Н.І. Вільна боротьба. навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2014. 156 с.
6. Хачатурян С.С. Греко-римська боротьба. Київ: Олімпійська література, 2015. 212 с.
7. Кнохо С.В. Карате-до. навчальний посібник. Київ: Молодь, 2016. 208 с.
8. Назаров С.Е. Залізний кулак. Київ: Олімпійська література, 2018. 222 с.
9. Ноберт Мертенс. Задушливі прийоми. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис» , 2017. 150 с.
10. Клочко І.С. Самозахист на вулиці. Київ: Комбі ЛТД, 2014. 156 с.

#### **Додаткова:**

1. Крупко С.С. Фізична активність молоді. Київ: Олімпійська література, 2015. 212 с.
2. Брайент Дж.Кретти. - Психологія нападника. Київ: Молодь, 2016. 208 с.
3. Самарін І.Н. Перша медична допомога. Київ: Олімпійська література, 2018. 222 с.
4. Номедям С.Ю. Самозахист без зброї. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис» , 2017. 150 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, Київ ([www.nbuv.gov.ua/](http://www.nbuv.gov.ua/)).
2. Наукова бібліотека ЗНУ [library.znu.edu.ua/](http://library.znu.edu.ua/)