

# Спортивні одноборства



Кафедра менеджменту, маркетингу  
та інформаційних технологій

**Дисципліна пропонує** глибоке вивчення різних видів спортивних одноборств та бойових мистецтв. Шляхом аналізу та дослідження різних видів спортивних одноборств та бойових мистецтв (айкідо, карате, дзюдо, бджіу джитсу, разильське джиу джитсу, бокс, муайтай, кікбоксинг, різновиди боротьби, тхеквондо, ушу, фехтування, кендо, іайдо) студенти отримають можливість вивчити їх історію, основні особливості та методи тренування.

У рамках курсу розглядаються основні методи тренування, розвиток певних наборів технік та їх функціональні можливості.





**Мета дисципліни** – показати відмінності між різними видами спортивних одноборств та бойових мистецтв, підкреслити переваги кожного виду, вивчити методи тренування та можливості поєднання різних видів одноборств та бойових мистецтв між собою, а також ознайомитися з історією виникнення цих видів.





## Завдання дисципліни:

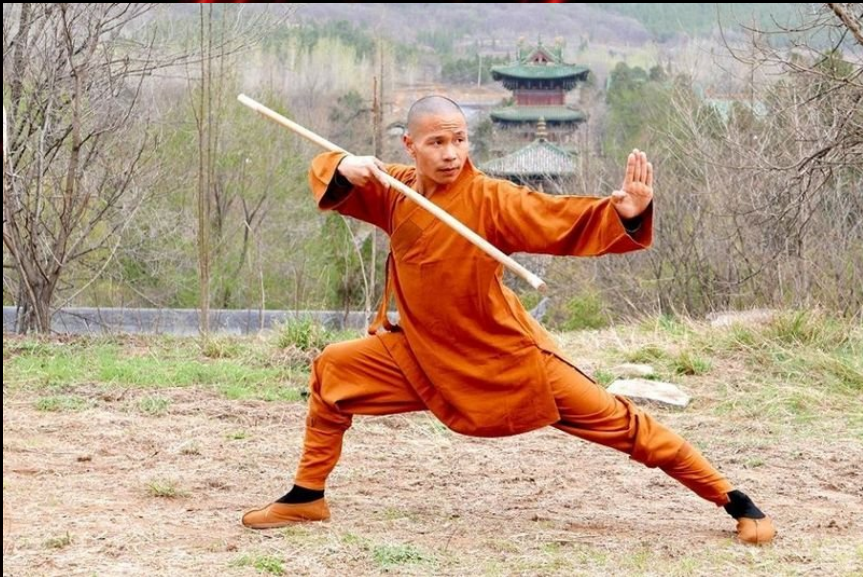
- вивчити історії виникнення певних видів спортивних одноборств та бойових мистецтв
- вивчення особливостей та відмінностей видів спортивних одноборств та бойових мистецтв
- проаналізувати методи тренування в різних видах спортивних одноборств та бойових мистецтв
- розглянути основні техніки та можливості ведення бою у різних видах спортивних одноборств та бойових мистецтв
- проаналізувати можливості поєднання різних видів спортивних одноборств та бойових мистецтв





## Тематичний зміст дисципліни СПОРТИВНІ ОДНОБОРСТВА

1. Айкідо – походження, основні принципи ведення бою та методи тренування.
2. Дзюдо – походження, основні методика та принципи ведення поєдинку, методи тренування.
3. Джи Джитсу (Бразильське, Японське) – різниця між цими видами та основні відмінності і принципи ведення бою.
4. Тхеквондо – походження та особливості цього виду, основні принципи тренування.
5. Карате (годзю рю, кіокушин, шотокан) – різниці між видами та їх походження, основний двигун рухів та методика тренування.
6. Муайтай (тайський бокс) – походження, принципи ведення бою, особливості тренування.



## Тематичний зміст дисципліни СПОРТИВНІ ОДНОБОРСТВА

7. Бокс – походження, основні правила, методика тренування та видатні спортсмени.
8. Кікбоксинг – відмінності від інших видів боксу, основні методики тренування та ведення бою.
9. Ушу – різновиди цього виду, його особливості та основні принципи.
10. Різновиди боротьби (вільна, греко-римська) – відмінність між цими видами боротьби та основні їх принципи.
11. Фехтування (шпагою, кендо, дзьодо) – характеристика зброї та головні принципи ведення поєдинку
12. Та інші види (будемо розглядати й інші види спортивних одноборств за вибором студентів).



Кадрове забезпечення:  
Артем ГАРАЄВ  
асистент кафедри менеджменту,  
меркетингу та інформаційних технологій  
Віце-президент клубу Аїкідо Кенсай  
Володар 4 дану Аїкідо Аїкікай