

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Артемьев Антон Александрович

ЕДИНОБОРСТВА

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

2020

Артемьев А.А.

Единоборства: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» (бакалавриат) / А.А. Артемьев. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 12 с. – Текст : непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой

Артемьев А.А.



А.А. Артемьев, 2020

Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель дисциплины	4
2. Разделы дисциплины.....	4
3. Содержание лекционных и практических занятий.....	4
4. Тестовые задания.....	6
5. Вопросы к зачету	10
6. Рекомендуемая литература и электронные источники	11

1. Цель дисциплины

Цель дисциплины «Теория и методика обучения единоборствам» – приобретение студентами знаний и умений по методике преподавания новых видов единоборств.

Задачи дисциплины «Теория и методика обучения единоборствам»:

- обеспечить освоение студентами знаний по содержанию новых видов единоборств, теорий и методике их преподавания;
- развить у студентов способность творчески использовать положения теории и методики физического воспитания с учетом специфики новых видов единоборств;
- обучить студентов профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту на предметной основе новых видов единоборств.

2. Разделы дисциплины

1. Общие вопросы теории единоборств.
2. Техника единоборств.
3. Тактика единоборств.

3. Содержание лекционных и практических занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
Содержание лекционного курса		
1.	Общие вопросы теории единоборств	История развития единоборств. Термины в восточных единоборствах.
Темы практических/семинарских занятий		

Техника единоборств	Тема 1. Определение понятий «техника», «приём», «защита» и т.д. Общая характеристика техники и ее значение для становления мастерства спортсмена. Техника как идеальная модель соревновательных действий. Удельный вес технической подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал и закономерности его формирования. Определяющее (ведущее) звено техники выполнения сложных приемов. Индивидуальная техника. Биомеханический анализ техники: площадь опоры, ОЦТ, угол устойчивости. Внешние и внутренние силы и их роль при выполнении технических действий (действие пары сил, рычага, плеча рычага силы). Тема 2. Обучение технике единоборств Понятие о рациональной технике как основе предупреждения травматизма в единоборствах. Страховка и само страховка. Характеристика специальных упражнений для овладения страховкой и само страховкой. Изучение основных элементов техники: стойки, передвижения, захваты, удары, броски. Методы и средства обучения приемам. Анализ особенностей обучения (по группам классификации). Тема 3. Обучение приемам техники единоборств
Тактика единоборств	Тема 1. Основные понятия: «стратегия», «тактика». Значение тактики, её взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приёмов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных и дополнительных (запасных) курсов действий, реализация замыслов. Виды тактики: атакующая, контратакующая, оборонительная, тактика подавления, маневрирования, маскировка. Тактика соревнований и её варианты в зависимости от ситуации, распределения сил по ходу соревнования. Составление тактического плана соревнования. Тактика поединка и её разновидности. Составление тактического плана поединка. Особенности тактики ведения поединка в турнирах, матчевых, отборочных и классификационных соревнованиях. Тема 2. Тактическая подготовка в единоборствах" Цель и задачи тактической подготовки в единоборствах. Управление процессом тактической подготовки. Средства и методы контроля тактической подготовленности спортсмена-единоборца. Методы совершенствования тактической подготовленности единоборцев. Тактическое мышление спортсмена-единоборца (формирование и совершенствование тактического мышления).

4. Тестовые задания

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

1. Младший возраст мальчиков и девочек в дзюдо:

- ☐ до 12 лет
- ☐ до 14 лет
- ☐ до 16 лет
- ☐ до 20 лет
- ☐ до 23 лет
- ☐ до 17 лет и старше

2. Средний возраст юношей и девушек в дзюдо:

- ☐ до 12 лет
- ☐ до 14 лет
- ☐ до 16 лет
- ☐ до 20 лет
- ☐ до 23 лет
- ☐ до 17 лет и старше

3. Старший возраст юношей и девушек в дзюдо:

- ☐ до 12 лет
- ☐ до 14 лет
- ☐ до 16 лет
- ☐ до 20 лет
- ☐ до 23 лет
- ☐ до 17 лет и старше

4. Юниоры и юниорки в дзюдо:

- ☐ до 12 лет
- ☐ до 14 лет
- ☐ до 16 лет
- ☐ до 20 лет
- ☐ до 23 лет
- ☐ 17 лет и старше

5. Юниоры и юниорки (молодежь) в дзюдо:

- ☐ до 12 лет
- ☐ до 14 лет
- ☐ до 16 лет
- ☐ до 20 лет
- ☐ до 23 лет

6. Мужчины и женщины в дзюдо:

- ☐ до 12 лет

- ☐ до 14 лет
- ☐ до 16 лет
- ☐ до 20 лет
- ☐ до 23 лет
- ☐ 17 лет и старше

7. Весовые категории в борьбе дзюдо среди мужчин:

- ☐ 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100, АБС вес
- ☐ 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100, АБС вес
- ☐ 60, 66, 74, 82, 90, 100, +100, АБС вес
- ☐ 57, 63, 70, 78, 90, 100, + 100

8. Весовые категории в борьбе дзюдо среди женщин:

- ☐ 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100, АБС вес
- ☐ 48, 52, 57, 64, 70, 78, +78, АБС вес
- ☐ 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78, АБС вес
- ☐ 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78

9. Продолжительность поединка в дзюдо у младшего возраста:

- ☐ 2 минуты
- ☐ 3 минуты
- ☐ 4 минуты
- ☐ 5 минуты

10. Продолжительность поединка в дзюдо у среднего возраста:

- ☐ 2 минуты
- ☐ 3 минуты
- ☐ 4 минуты
- ☐ 5 минут

11. Продолжительность поединка в дзюдо у старшего возраста:

- ☐ 2 минуты
- ☐ 3 минуты
- ☒ 4 минуты
- ☐ 5 минуты

12. Продолжительность поединка в дзюдо у юниоров и юниорок:

- ☐ 2 минуты
- ☐ 3 минуты
- ☐ 4 минуты
- ☐ 5 минут

13. Продолжительность поединка в дзюдо у взрослых:

- ☐ 2 минуты

- ☐ 3 минуты
- ☐ 4 минуты
- ☐ 5 минут

14. Год открытия Дзигаро Кано школы "Кодокан":

- ☐ 1880
- ☐ 1881
- ☐ 1882
- ☐ 1883
- ☐ 1885

15. Год проведения первого чемпионата мира по дзюдо:

- ☐ 1936
- ☐ 1948
- ☐ 1956
- ☐ 1958
- ☐ 1962

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО.

1. Время схватки истекло:

- ☐ SONO-MAMA (сонно-мама)
- ☐ YOSHI (ёши)
- ☐ SORO-MADE
- ☐ DAN (дан)
- ☐ KATA (ката)

2. SONO-MAMA (сонно-мама):

- ☐ степень мастерства
- ☐ "Продолжайте!"
- ☐ "Замрите!"
- ☐ образец техники
- ☐ время встречи истекло

3. YOSHI (ёши):

- ☐ степень мастерства
- ☐ "Продолжайте!"
- ☐ "Замрите!"
- ☐ образец техники
- ☐ время встречи истекло

4. SORO-MADE (соро-маде):

- ☐ степень мастерства
- ☐ "Продолжайте!"
- ☐ "Замрите!"

- ☐ образец техники
- ☐ время встречи истекло

5. DAN (дан):

- ☐ степень мастерства
- ☐ "Продолжайте!"
- ☐ "Замрите!"
- ☐ образец техники
- ☐ время встречи истекло

6. КАТА (ката):

- ☐ степень мастерства
- ☐ "Продолжайте!"
- ☐ "Замрите!"
- ☐ образец техники
- ☐ время встречи истекло

7. Считать удержанием в дзюдо:

- ☐ HAGIME (хаджиме)
- ☐ MATE (мате)
- ☐ MAITTA (маитта)
- ☐ OSAEKOMI (осаекоми)
- ☐ TOKETA (токета)

8. "Остановитесь!":

- ☐ HAGIME (хаджиме)
- ☐ MATE (мате)
- ☐ MAITTA (маитта)
- ☐ OSAEKOMI (осаекоми)
- ☐ TOKETA (токета)

9. Уход с удержания:

- ☐ HAGIME (хаджиме)
- ☐ MATE (мате)
- ☐ MAITTA (маитта)
- ☐ OSAEKOMI (осаекоми)
- ☐ TOKETA (токета)

10. "Начинайте!":

- ☐ HAGIME (хаджиме)
- ☐ MATE (мате)
- ☐ MAITTA (маитта)
- ☐ OSAEKOMI (осаекоми)
- ☐ TOKETA (токета)

11. "Сдаюсь!":

- ☐ HAGIME (хаджиме)
- ☐ MATE (мате)
- ☐ MAITTA (маитта)
- ☐ OSAEKOMI (осаекоми)
- ☐ TOKETA (токета)

12. HAGIME (хаджиме):

- ☐ считать удержанием в дзюдо
- ☐ "Остановитесь!"
- ☐ уход с удержания в дзюдо
- ☐ "Начинайте!"
- ☐ "Сдаюсь!"

13. MATE (мате):

- ☐ считать удержание в дзюдо
- ☐ "Остановитесь!"
- ☐ уход с удержания в дзюдо
- ☐ "Начинайте!"
- ☐ "Сдаюсь!"

14. MAITTA (маитта):

- ☐ считать удержание в дзюдо
- ☐ "Остановитесь!"
- ☐ уход с удержания в дзюдо
- ☐ "Начинайте!"
- ☐ "Сдаюсь!"

5. Вопросы к зачету

1. Особенности методики обучения различным видам единоборств.
2. Единоборства – духовное и физическое воспитание занимающихся.
3. Организация судейства и проведение соревнований по различным видам единоборств.
4. Выявление эффективных средств и методов развития основных физических качеств в единоборствах.
5. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

6.Зарождение и развитие в России кикбоксинга, каратэ, сумо и других видов единоборств.

7. Организация и проведение занятий по новым видам единоборств.

8. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса по новым видам единоборств.

9. Воспитательный характер обучения и тренировки в спортивной борьбе.

10.Дать определения понятиям «техника и тактика». Обучение приемам техники и тактики и их совершенствование в процессе учебно-тренировочных занятий.

11.Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса по циклам и периодам.

12. Правила судейства, система проведения соревнований.

13. Содержание, формы, организации и методика учебно-тренировочных занятий по новым видам единоборств в спортивной школе.

6. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Кузнецов, В. С. Прикладная физическая подготовка : 10-11 классы : учебно-методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: ВЛАДОС-Пресс, 2003. – 183 с. – ISBN 5305000335. – Текст : непосредственный.

2. Литвинов, С. А. Каратэ : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 183 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-08900-4. – URL: <https://urait.ru/bcode/426681> (дата обращения: 13.01.2021) . – Текст : электронный.

3. Матушак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы : учебное пособие / П. Ф. Матушак. – Москва : ИНФРА-М, 2011. – 292 с. – ISBN 978-5-16-004421-7. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/206099> (дата обращения: 13.01.2021). – Текст : электронный.

4. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. – Москва: Юрайт, 2019. – 264 с. – ISBN 978-5-534-05910-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/441593> (дата обращения: 13.01.2021). – Текст : электронный.