

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436
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

Теория и методика обучения единоборствам

*Методические указания по изучению дисциплины по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
профиль «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)»*

Новокузнецк

2020

Артемьев А.А.

Теория и методика обучения единоборствам: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилиями подготовки) профиль «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка) / 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. Рекомендуемая литература и электронные источники	5
5. Тестовые задания.....	6
6.Тематика рефератов	10
7. Вопросы к экзамену	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. История становления единоборств.
2. Развитие единоборств в современном мире.
3. Техника и тактика единоборств.
4. Построение тренировочного процесса в единоборствах.
5. Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств.

Методика судейства.

3. Содержание лекционных и практических занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
Содержание лекционного курса		
1.	История становления единоборств.	История развития единоборств. Развитие единоборств с древнейших времен до настоящего времени. Олимпийские, международные и национальные виды единоборств. Термины в восточных единоборствах.
	Развитие единоборств в современном мире.	Виды единоборств. Западные виды единоборств. Виды единоборств Кореи и Юго-восточной Азии. Китайские единоборства. Японские единоборства.

	Техника и тактика единоборств.	Определение понятий «техника», «прием», «защита» и т.д. Общая характеристика техники и ее значение для становления мастерства спортсмена. Техника как идеальная модель соревновательных действий.
	Построение тренировочного процесса единоборствах.	Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.
	Организация и проведение соревнований различных единоборств. Методика судейства	Структура соревнований по единоборствам в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Планирование соревнований. Особенности правил соревнований по различным видам единоборств. Методика судейства.

4. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Литвинов, С. А. Каратэ : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 183 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-08900-4. – URL: <https://biblio-online.ru/book/karate-426681>. (дата обращения: 21.09.2020). - Текст : электронный.
2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 264 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-05910-6. – URL: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-sportivnaya-borba-441593>. (дата обращения: 21.09.2020). - Текст : электронный.
3. Кузнецов, В. С. Прикладная физическая подготовка : 10-11 классы : учебно-методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: ВЛАДОС-Пресс, 2003. – 183, [1] с. : ил. – (Основы безопасности жизнедеятельности). – Библиогр.: с. 182. – ISBN 5305000335. - Текст : непосредственный

4. Матущак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы : учебное пособие / П. Ф. Матущак. – Электронные текстовые данные. – Москва : ИНФРА-М, 2011. – 292 с. ISBN 978-5-16-004421-7. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/206099>.
(дата обращения: 21.09.2020). - Текст : электронный.

5. 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. KATA (ката):

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

7. Считать удержанием в дзюдо:

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

8. "Остановитесь!":

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

9. Уход с удержания:

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

10. "Начинайте!":

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

11. "Сдаюсь!":

- HAGIME (хаджиме)
- MATE (мате)
- MAITTA (майтта)
- 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 (майтта):

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

6. Тематика рефератов

1. Техника как идеальная модель соревновательных действий.
2. Технический арсенал и закономерности его формирования.
3. Индивидуальная техника.
4. Биомеханический анализ техники: площадь опоры, ОЦТ, угол устойчивости.
5. Внешние и внутренние силы и их роль при выполнении технических действий (действие пары сил, рычага, плеча рычага силы).
6. Страховка и самостраховка. Характеристика специальных упражнений для овладения страховкой и самостраховкой.

7. Основные элементы техники: стойки, передвижения, захваты, удары, броски.
8. Методы и средства обучения приемам.
9. Основные принципы обучения технике единоборств.
10. Методика обучения технике ударов руками, ногами, стойкам, передвижениям, захватам, броскам, удержанию и защитным действиям.
11. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.
12. Элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных и дополнительных (запасных) курсов действий, реализация замыслов.
13. Виды тактики: атакующая, контратакующая, оборонительная, тактика подавления, маневрирования, маскировка.
14. Тактика соревнований и ее варианты в зависимости от ситуации, распределения сил по ходу соревнования. Составление тактического плана соревнования.
15. Тактика поединка и ее разновидности. Составление тактического плана поединка.
16. Тактическая подготовка в единоборствах.
17. Судейство в единоборствах.

7. Вопросы к экзамену

1. Общая характеристика техники движения и ее значение для становления мастерства спортсмена.
2. Техника как идеальная модель соревновательных действий.
3. Удельный вес технической подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.
4. Технический арсенал и закономерности его формирования.
5. Определяющее (ведущее) звено техники выполнения сложных приемов.
6. Индивидуальная техника.
7. Биомеханический анализ техники: площадь опоры, ОЦТ, угол устойчивости.
8. Внешние и внутренние силы и их роль при выполнении технических действий (действие пары сил, рычага, плеча рычага силы).
9. Понятие о рациональной технике как основе предупреждения травматизма в единоборствах.
10. Страховка и самостраховка. Характеристика специальных упражнений для овладения страховкой и самостраховкой.
11. Изучение основных элементов техники: стойки, передвижения, захваты, удары, броски.
12. Методы и средства обучения приемам.
13. Основные принципы обучения технике единоборств.
14. Общие организационные приемы при обучении.

15. Принцип последовательности: показ упражнения в целом, рассказ, выполнение с разделением; выполнение в целом; выполнение в парах; на снарядах.

16. Принцип постепенного нарастания и снижения кривой нагрузки урока.

17. Методика обучения технике ударов руками, ногами, стойкам, передвижениям, захватам, броскам, удержанию и защитным действиям.

18. Разделы тактики: тактика проведения приёмов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.

19. Элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных и дополнительных (запасных) курсов действий, реализация замыслов.

20. Виды тактики: атакующая, контратакующая, оборонительная, тактика подавления, маневрирования, маскировка.

21. Тактика соревнований и ее варианты в зависимости от ситуации, распределения сил по ходу соревнования. Составление тактического плана соревнования.

22. Тактика поединка и ее разновидности. Составление тактического плана поединка.

23. Особенности тактики ведения поединка в турнирах, матчевых, отборочных и классификационных соревнованиях.

24. Цель и задачи тактической подготовки в единоборствах.

25. Управление процессом тактической подготовки.

26. Средства и методы контроля тактической подготовленности спортсмена-единоборца.

27. Методы совершенствования тактической подготовленности единоборцев.

28. Тактическое мышление спортсмена-единоборца (формирование и совершенствование тактического мышления).

29. Организация и проведение соревнований по единоборствам (на примере какого-либо вида).

30. Судейство в единоборствах.