

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 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 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль «Физическая культура»)*

Новокузнецк

2020

Артемьев А.А.

Единоборства: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (прикладной 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 «Единоборства» — приобретение студентами знаний и умений по методике преподавания новых видов единоборств.

Задачи дисциплины «Единоборства»:

- 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	<p>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).</p> <p>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).</p> <p>Тема 3. Обучение приемам техники единоборств</p>
Тактика единоборств	<p>Тема 1. Основные понятия: «стратегия», «тактика». Значение тактики, её взаимосвязь с техникой.  Разделы тактики: тактика проведения приемов, 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.</p> <p>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</p>

## 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**

### **1. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО**

Время схватки истекло

- SONO-МАМА (сонно-мама)
- YOSHI (ёши)
- SORO-MADE
- DAN (дан)
- КАТА (ката)

### **2. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО**

SONO-МАМА (сонно-мама)

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

### **3. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО**

YOSHI (ёши)

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

### **4. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО**

SORO-MADE (соро-маде)

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

### **5. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО**

DAN (дан)

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

### **6. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО**

КАТА (ката)

- степень мастерства
- "Продолжайте!"



- "Замрите!"
- образец техники
- время встречи истекло

#### 7. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО

Считать удержанием в дзюдо

- НАГИМЕ (хаджиме)
- МАТЕ (мате)
- МАИТТА (маитта)
- ОСАЕКОМИ (осаекоми)
- ТОКЕТА (токета)

#### 8. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО

"Остановитесь!"

- НАГИМЕ (хаджиме)
- МАТЕ (мате)
- МАИТТА (маитта)
- ОСАЕКОМИ (осаекоми)
- ТОКЕТА (токета)

#### 9. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО

Уход с удержания

- НАГИМЕ (хаджиме)
- МАТЕ (мате)
- МАИТТА (маитта)
- ОСАЕКОМИ (осаекоми)
- ТОКЕТА (токета)

#### 10. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО

"Начинайте!"

- НАГИМЕ (хаджиме)
- МАТЕ (мате)
- МАИТТА (маитта)
- ОСАЕКОМИ (осаекоми)
- ТОКЕТА (токета)

#### 11. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО

"Сдаюсь!"

- НАГИМЕ (хаджиме)
- МАТЕ (мате)
- МАИТТА (маитта)
- ОСАЕКОМИ (осаекоми)
- ТОКЕТА (токета)

#### 12. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО

НАГИМЕ (хаджиме)

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

"Сдаюсь!"

### 13. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО

МАТЕ (мате)

считать удержание в дзюдо

"Остановитесь!"

уход с удержания в дзюдо

"Начинайте!"

"Сдаюсь!"

### 14. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО

МАИТТА (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 занятий.

11. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса по циклам и периодам.
12. Правила судейства, система проведения соревнований.
13. Содержание, формы, организации и методика занятий по новым видам единоборств в школе и в других учебных заведениях.
14. Урок как основная форма организации занятий по новым видам единоборств с детьми среднего и старшего школьного возраста.
15. Подготовка места занятий по борьбе в школе.

## **6. Рекомендуемая литература и электронные источники**

1. Кузнецов, В. С. Прикладная физическая подготовка : 10-11 классы [Текст] : 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.

2. Литвинов, С. А. Каратэ [Электронный ресурс] : 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. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/karate-426681> .

3. Матушак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы [Электронный ресурс] : учебное пособие / П. Ф. Матушак. – Электронные текстовые данные. – Москва : ИНФРА-М, 2011. – 292 с. ISBN 978-5-16-004421-7. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/206099>

4. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба [Электронный ресурс]: 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. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-sportivnaya-borba-441593>

