Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 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

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 профилями 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 в единоборствах.	Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.
	Организация и проведение соревнований в различных видах 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 длет

- ☐ до 16 лет
- ☐ до 20 лет
- ☐ до 23 лет

6. Мужчины и женщины в дзюдо:
- ☐ до 12 лет
- ☐ до 14 лет
- ☐ до 16 лет
- ☐ до20 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)
- ☐ КАТА (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!"

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 приѐмов, 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.