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

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	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 самостраховка. Характеристика специальных упражнений для овладения страховкой и самостраховкой. Изучение основных элементов техники: стойки, передвижения, захваты, удары, броски. Методы и средства обучения приёмам. 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 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

1. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО

Время схватки истекло

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

2. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО

SONO-MAMA (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

KATA (ката)

- ☐ степень мастерства
- ☐ "Продолжайте!"

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

7. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО
Считать удержанием в дзюдо

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

8. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО
"Остановитесь!"

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

9. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО
Уход с удержания

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

10. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО
"Начинайте!"

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

11. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО
"Сдаюсь!"

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

12. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО
HAGIME (хаджиме)

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

☐ "Сдаюсь!"

13. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО

MATE (мате)

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

14. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО

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 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. Матущак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы [Электронный ресурс] : учебное пособие / П. Ф. Матущак. – 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