

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального
образования
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени Н.Г.
Чернышевского»
Педагогический институт

ЕДИНОБОРСТВА

*Учебно-методическое пособие для студентов
факультета физической культуры*

Саратов 2011

Автор-составитель
Андряков П.А.

Учебно-методическое пособие «Единоборства» составлено в соответствии с учебной программой. В пособии представлены содержание изучаемого курса, основополагающие теоретические вопросы, задания для самостоятельной работы студентов, а также вопросы к зачетам и экзамену. Пособие поможет правильно организовать учебный процесс, повысить интерес к изучаемому предмету и совершенствоваться в практической деятельности. Представленный материал изложен доступно и компактно.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для студентов дневного и заочного отделений факультета физической культуры, обучающихся по специальности «Безопасность жизнедеятельности» с дополнительной специальностью

Рекомендует к опубликованию в электронной библиотеке

Кафедра теоретических основ физического воспитания Педагогического института Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского

Работа представлена в авторской редакции.

Методические указания к изучению дисциплины

Единоборства

для специальности 050720 - «Безопасность жизнедеятельности» с
дополнительной специальностью,

реализуемой на факультете физической культуры

Составитель: Андряков П.А.

Дисциплина по выбору «Единоборства» предусматривает ознакомление и изучение студентами основ теории и методики борьбы как учебной дисциплины и ее роли в системе физического воспитания, овладения специально-подготовительными упражнениями, основами техники и тактики различных видов единоборств, наиболее известных и распространенных в нашей стране и за ее пределами, таких как каратэ, айкидо, тхеквандо, самбо, русский стиль рукопашного боя. Изучение дисциплины по выбору «Единоборства» предполагает использование традиционных форм занятий: лекций, семинаров, практических занятий. В соответствии с современными требованиями высшей школы необходимо шире использовать в учебном процессе активные методы обучения: деловые игры, метод конкретных ситуаций, проблемные методы.

Важное значение в формировании профессиональных качеств преподавателя имеют самостоятельные занятия и различные формы самовоспитания студентов, в частности физического самовоспитания. Для этой цели предлагают разработки различных заданий для студентов в соответствии с требованиями настоящей программы и систематический контроль за их выполнением.

Спортивное совершенствование по дисциплине по выбору «Единоборства» осуществляется на факультативных занятиях в процессе всего периода обучения. Эти занятия направлены на углубленное изучение техники и тактики единоборств и методики их преподавания в соответствии с индивидуальными перспективными планами.

Учет успеваемости по данному курсу осуществляется в форме текущего опроса на семинарах и учебно-практических занятиях и зачета в конце семестра.

В зачетные требования входят знание теоретического материала в объеме соответствующих тем и разделов программы; умение назвать, объяснить и показать общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения; умение назвать, объяснить и показать основные приемы техники того или иного вида единоборств; умение применять профессионально-педагогические навыки, предусмотренные программой; выполнение индивидуальных заданий по учебной практике и самостоятельной работе.

Цели освоения дисциплины

1. Подготовка квалифицированных специалистов по единоборствам, обладающего необходимыми знаниями и умениями в области физической культуры и спорта (в частности, единоборств).

2. Изучение вопросов теории единоборств: истории развития, правил соревнований, организации и проведения соревнований по единоборствам. Предусматривает ознакомление и изучение студентами основ теории и методики борьбы как учебной дисциплины и её роли в системе физического воспитания, овладения специально подготовительными упражнениями, основами техники и тактики различных видов единоборств, наиболее известных и распространенных в нашей стране и за её пределами. Таких как: карате, айки-до, тхекван-до, самбо, русский стиль рукопашного боя.

Содержание учебной дисциплины

Тема 1. Обзорная лекция. Боевые искусства мира.

Тема 2. Русский стиль рукопашного боя по системе Кадочникова.

Тема 3. Общеразвивающие и специально- подготовленные упражнения.

Тема 4. Обучение элементам техники рукопашного боя.

Тема 5. Освобождение от захватов.

Тема 6. Обучение элементам бросковой техники.

Тема 7. Обучение элементам ударной техники.

Тема 8. Защита от вооруженного ножом противника.

Тема 9. Защита от вооруженного полкой противника.

Тема 10. Защита от вооруженного цепью противника.

Теоретические основы вопроса «Современное тэквондо»

План:

1. Философия тэквондо.
2. Основа тэквондо.
3. дух тэквондо.
4. Искусство и спорт.

1. Философия тэквондо — это набор жизненных ценностей, формируемый на основе корейской философии и применяемый в тэквондо для максимального использования возможностей человека. Эти ценности имеют огромное значение для формирования сильного сознания и сильного тела-необходимых составляющих успеха.

2. Тэквондо основывается на двух фундаментальных системах ценностей,

связанных с китайской и корейской философией. Эти ценности в практическом и идеологическом аспекте формируют истинный дух тэквондо. Совмещение этих двух систем ценностей с физическими тренировками в зале обеспечивает ученикам атмосферу мира и уверенности в себе.

3. дух тэквондо отражает особенности мышления в соответствии с ценностями, понимание которых приходит при изучении философии и в процессе тренировок по тэквондо. В общем можно сказать, что дух человека связан с мудростью, которая соединяет человеческое мышление с жизненными ценностями. В человеческой природе заложены действия и реакция, основанные на опыте родителей, друзей и общества.

4. Многие думают, что тэквондо-искусство отличается от тэквондо-спорта. Некоторые убеждены, что тэквондо — это духовное искусство и что спортивная сторона не имеет с ним ничего общего. другие считают, что соревнования- основная цель тэквондо. Ни то ни другое не верно.

Теоретические основы вопроса «История тэквондо»

План:

1. История тэквондо с 50 года до н. э.
2. Тэквондо в 20 веке.

1. Историю тэквондо можно проследить на протяжении тысячелетий начиная примерно с 50 года до н. э. Техника тэквондо отработывалась, совершенствовалась и передавалась от примитивных первобытных племен к солдатам феодальной эпохи, затем к современным энтузиастам спорта. Сейчас тэквондо — наиболее быстро развивающийся стиль боевого искусства.

Предки современных корейцев образовали оседлые племена после неолита. Они изучали Тонмэн, Мичо и Каби — первые формы тэквондо. Эти формы затем были преобразованы в оздоровительные и развивающие упражнения, предназначенные для улучшения физического и умственного здоровья.

В течение нескольких веков до начала христианской эры шли сражения за власть на территории Кореи. За этот период тэквондо менялось само и меняло свое назначение. Но, несмотря на это, оно оставалось уникальным боевым искусством, порожденным корейской культурой.

2. В первой половине 20 века в Корее произошли огромные изменения. Японская оккупация 1909 года повлияла на развитие корейской культуры. Занятия боевыми искусствами были запрещены. В результате мастера и ученики вынуждены были заниматься тайно, но благодаря их решимости тэквондо сохранилось. Запрет сохранялся до провозглашения независимости Кореи в августе 1945 года.

В 1946 году в Сеуле открылись две школы тэквондо — Джи до Кван (эту школу называли также Ен Му Кван) и Чон до Кван. В городе Гэсан (в 50 км от Сеула) открылась школа Сон Му Кван. В 1947 году в Сеуле появились

школы Му дук Кван и Чэн Му Кван. Процесс создания школ протекал довольно медленно, поскольку проходил в сложный период освобождения от японского влияния и противодействия влиянию русских коммунистов.

Методические указания по выполнению заданий самостоятельной работы

Учебный материал направлен на закрепление и углубление знаний студентов по дисциплине, активизацию их познавательной деятельности; выработку умений применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность; формирование навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

Задания для самостоятельной работы (репродуктивного, продуктивного характера): а) задания, требующие от студентов воспроизведения информации по памяти; б) задания, требующие от студентов проявления умственных методических умений; в) задания, требующие от студентов творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность специалиста по физической культуре и спорту; г) задания, содержащие проблемные ситуации с профессиональной направленностью.

На первом уровне от студентов требуется осознанно воспринятый и зафиксированный в памяти обязательный объем знаний. Учебные задания на данном уровне направлены в основном на воспроизведение соответствующих педагогических фактов и явлений, элементарных профессионально-педагогических действий и т.д.

На втором уровне формируется готовность применять имеющиеся знания в стандартных ситуациях, выполнять профессиональные действия «по образцу». Учебные задания второго уровня направлены на формирование умения объяснять и интерпретировать исторические явления, классифицировать факты, выделять главное, существенное в изученном материале, выполнять умственно-методические действия по решению отдельных педагогических задач и ситуаций различной направленности.

Самостоятельная работа предназначена для целенаправленной учебной работы студентов в аудитории (текущий, итоговый контроль знаний), а также для подготовки к семинарским, методическим занятиям и экзаменам на данной учебной дисциплине (самоконтроль знаний).

Учебная деятельность студентов в процессе работы строится в основном с расчетом на их самостоятельную работу (преподаватель выполняет лишь организационную и консультативную функцию), заключающуюся в количественном и качественном анализе и оценке выполнения контрольных тестов и заданий.

План практических занятий по дисциплине «Единоборства»

1. История развития боевого искусства в мире:
 - история возникновения боевого искусства карате.
 - история возникновения боевого искусства тхекван-до
 - история возникновения боевого искусства айки-до
 - история возникновения боевого искусства самбо
 - история возникновения боевого искусства русский стиль
2. Русский стиль рукопашного боя по системе Кадочникова:
 - система рычагов в русском стиле.
 - работа с подручными средствами.
 - работа с предметами обихода.
3. Общеразвивающие и специально-подготовленные упражнения:
 - упражнения на развитие гибкости.
 - упражнения на развитие силы.
 - упражнения на развитие выносливости.
 - упражнения на развитие ловкости.
4. Обучение элементам техники рукопашного боя:
 - базовая техника рукопашного боя
 - обучение блоков
 - понятие технической подготовки
 - средства и методы технической подготовки
5. Освобождение от захватов:
 - последовательность обучения технике освобождения от захватов
 - использование осей вращения для освобождения от захвата
 - техника передвижения
6. Обучение элементам ударной техники:
 - понятие технической подготовки
 - средства и методы технической подготовки
 - последовательность обучения ударной техники
 - взаимодействие тактической и технической подготовки
7. Обучение элементам бросковой техники:
 - общая и специальная физическая подготовка
 - средства и методы развития физических качеств
 - последовательность развития физических качеств в недельном цикле
8. Защита от вооруженного ножом противника:
 - техника ухода от противника с ножом
 - обучение средствам и методам тактической подготовки против человека с оружием
 - особенность занятий в группе с оружием
9. Защита от вооруженного палкой противника:
 - техника ухода от противника с палкой
 - особенность занятий учебно-тренировочных групп
 - необходимое развитие физических качеств для работы с предметом
10. Защита от вооруженного цепью противника:

- особенности занятий группы начальной подготовки
- периодизация спортсменов занятие с оружием
- занятия по теоретической подготовке

Для выполнения индивидуальных заданий студентам предложены рефераты по следующим темам:

1. Развитие гибкости в единоборствах.
2. Развитие быстроты в единоборствах.
3. Развитие выносливости в единоборствах.
4. Методика развития физических качеств в единоборствах.
5. Психологическая подготовка бойцов.
6. Психологическое состояние бойцов в учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.
7. Философские познания в восточных единоборствах.
8. Роль тренера в подготовке бойца.
9. Проблема искусства и спорт в восточных единоборствах.
10. Помеха влияний во время подготовки спортсменов по единоборствам.
11. Волевые качества бойцов.
12. Подготовка бойцов в младших группах.
13. Подготовка бойцов в старших группах.
14. Развитие духа у бойцов.

Примерные вопросы к зачету

1. Что такое тэквон-до?
2. История тэквон-до (до 1946 г.).
3. Техническая подготовка борцов.
4. История тэквон-до (после 1946 г.).
5. Основатель тэквон-до.
6. В чем заслуга А.А. Харлампиева в развитии самбо?
7. Когда и где возникла борьба самбо?
8. Дух тэквон-до.
9. Философия тэквон-до.
10. Тактическая подготовка борцов.
11. Искусство и спорт в тэквон-до.

12. Психологическая подготовка борцов.
13. 10 моральных правил тэквон-до.
14. Техника борьбы в самбо.
15. Аттестация в тэквон-до.
16. Кто является родоначальником борьбы самбо?
17. Основы тэквон-до.
18. История возникновения борьбы самбо.
19. Физическая подготовка борцов.
20. Тэквон-до XX в.
21. Назовите отечественные виды единоборств и дайте их краткую характеристику.
22. Градация поясов в тэквондо
23. Тыри в тэквон-до.
24. Базовая техника в тэквон-до.
25. Развитие самбо в наши дни.
26. Задачи главного судьи, рефери и боковых судей (тэквон-до).
27. Развитие самбо в мире.
28. Место проведения соревнований в тэквон-до.
29. В чем особенность русского стиля рукопашного боя по системе Кадочникова?
30. Развитие самбо в послевоенные годы.
31. Когда тэквон-до было включено в программу Олимпийских игр?
32. Классификация самбо.
33. Перечислите весовые категории мужчин и женщин на чемпионате России.
34. Какова была структура войска в Древней Руси?
35. Назовите известных советских и российских борцов (самбистов).
36. Женское самбо.
37. История развития тэквон-до.
38. Прикладное значение борьбы самбо.
39. Какова была система подготовки ополченцев в Древней Руси?
40. Разминочные упражнения в тэквон-до.

Терминологический словарь по единоборствам

АН — снаружи (извне) внутрь.

АН-МАККИ - блок вовнутрь.

АН — блок внутренней частью предплечья.

АН-ПАЛЬМОК-ХЕЧЬО-МАККИ — блок клином внутренней частью предплечья.

АН-ЧИГИ — удар вовнутрь.

АП — впереди.

АПЕ — вперед.

АПЕ-ЧИГИ — удар вперед.

АП-КУБИ — длинная передняя стойка.

АП—СОГИ — стойка «шаг».

АП-ЧАГИ удар ногой вперед.

АРЭ — низ живота, ниже пупка.

АРЭ-МАККИ — блокировка нижней части туловища.

БАВИ — скала.

БАВИ-МИЛГИ — сверхжесткий блок.

БАККАТ изнутри наружу.

БАККАТ-МАККИ — блокировка наружу.

БАККАТ-ПАЛЬМОК — внешняя часть предплечья.

БАККАТ-ПАЛЬМОК-САНГУЛЬ-ХЕЧЬО-МАККИ — блок внешней стороной кисти, выдвинутой наружу.

БАНДЭ — поворот в сторону; противоположность.

БАНДЭ-ДОЛЬО-ЧАГИ — удар пяткой при повороте (контрудар в повороте).

БАНДЭ-ДЖИРУГИ — удар кулаком при повороте в сторону.

БАРРО — односторонний возврат в исходное положение.

БАРРО-ДЖИРУГИ односторонний удар кулаком.

БАТАНСОН — подушечки ладони.

БАТАНСОН-ГОДУРО-МАККИ блок с поддержкой подушечками ладони.

БАТАНСОН-МОМТОН-АН-МАККИ — внутренний блок подушечками ладони.

БАТАНСОН-МОМТОН-МАККИ блокировка корпуса подушечками ладони.

БАТАНСОН-ТОК-ЧИГИ — удар подушечками ладони в подбородок.

БО-ДЖУМОК — кулак есть форма концентрации.

БОМ-СОГИ — стойка тигра.

ГАВИ — ножницы.

ГАВИ-МАККИ — ножницеобразный блок.

ГОДУРО — защита, поддержка.

ГОДУРО-МАККИ — защитный блок, блок предплечья с поддержкой.

ГЕОПСОН — положенные одна т другую кисти рук.

ГЕОПСОН-ДЖУНБИ — подготовительная позиция, форма концентрации с положенными одна на другую кистями рук.

ДАН - черный пояс (с 16 лет: 1-10-й).

ДВИТ — назад, сзади.

ДВИТ-КУБИ поза спиной назад.

ДЖАГУН маленький.

2ГУВ — малый шарнир (расположенные на бедре один на другом кулаки).

ДЖАН — задание; отрезок; раздел (книги).

ДЖЕБИПУМ — поза ласточки

ДЖЕБИПУМ-ХАНСОННАЛЬ-МАККИ — защита ребром ладони.

ДЖЕБИПУМ-ХАНС - поза полета ласточки — удар ребром ладони по шее.

ДЖИРУГИ - удар кулаком.

ДЖОЧЬО — наоборот, перевернутый.

ДЖОЧЬО — ДЖИРУГИ - удар обратной стороной кулака.

ДЖУМОК — кулак.

ДЖУМОК-ДАНЬ - удар в подбородок с подтягиванием противника к себе.

ДЖУМОК-ПЬО-ДЖИРУ — прицельный удар кулаком в ладонь.

ДЖУНБИ — «Приготовиться!» — команда к ДЖУНБИ-СОГИ.

ДЖУНБИ-СОГИ — подготовительная стойка.

ДЖУЧУМ - поза сидя.

ДОБОК — костюм бойца тэквондо.

ДОДЖАН — зал для тренировки тэквондо.

ДОЛЬО — поворачиваться.

ДОЛЬО-ЧАГИ удар ногой с поворотом.

ДОЛЬОЧОГИ - шарнир.

ДУ — двойной, два.

ДУБАЛЬДАН-САНАПЧАГИ — удар вперед в прыжке обеими стопами, поставленными одна за другой.

ДУ-ДЖУМОК-ДЖИРУГИ — одновременный удар двумя кулаками.

ДУ-ДЖУМОК-ДЖОЧЬО-ДЖИРУГИ — одновременный удар развернутыми кулаками.

ДУН-ДЖУМОК — тыльная сторона кулака.

ДУН-ДЖУМОК-АПЕ-ЧИГИ — удар вперед тыльной стороной кулака.

ДУН-ДЖУМОК-БАККАТ-ЧИГИ — удар тыльной стороной кулака наружу.

ДУРО — поднимать.

ДУР-ОЛЛИГИ — блок с поднятием (высоко вверх)

ЙОП — сторона.

ЙОП — удар кулаком в сторону.

ЙОП-МАККИ — блок в сторону.

ЙОП-ЧАГИ — удар (ногой) в сторону.

ЙОП-ЧИГИ — удар в сторону.

КАЛЬДЖЭБИ — захват шеи; прием удушения.

КИХАП — короткий выкрик.

КОККИ — удар-захват.

КОМОН – команда об окончании упражнения или боя.

КУМГАН — алмаз.

КУМГАНМАККИ — алмазный блок (защита двумя руками, при котором одна рука делает ОЛЬГУЛЬ-МАККИ, а другая — АРЭ-ЙОП-МАККИ)

КУМГАН-МОМТОН-МАККИ - алмазный блок (защита двумя руками, при которой одна рука делает ОЛЬГУЛЬ-МАККИ, а другая — БАККАТ-МОМТОН-МАККИ).

КУН — большой.

КУН—ДОЛЬЧОГИ — большой шарнир; удар кулаком в форме крюка со стороны.

КУП — ученическая степень (9—1).

КЬОК-ПА — испытание силы удара.

МАККИ — оборона, блок.

МЕ-ДЖУМОК — мизинец, сжатый в кулак; основание кулака (его площадь).

МОА-СОГИ — закрытая стойка.

МОК — шея.

МОКЧИГИ — удар по шее.

МОМ — поворот корпуса.

МОМДОЛЬО-ЙОП-ЧАГИ — удар в сторону с поворотом корпуса.

МОМДОЛЬО-ЧАГИ — удар (шаг) с поворотом корпуса.

МОМТОН часть тела между пупком и ключицей.

МОМТОН — удар кулаком по корпусу.

МОМТОН-МАККИ — защита тела (блок).

МОМТОН-ХЕЧЬО-МАККИ — клиновой блок тыльной стороной предплечья.

МОНГЕ — удавка, ярмо.
МОНГЕ-ЧИГИ — удушающий удар (производится сразу обоими локтями).
МУРУП — колено.
МУРУП-КОККИ — удар по колену.
МУРУП-ЧИГИ — удар коленом.
ОЛЛИГИ — двигать, поднимать, тянуть вверх.
ОЛЬГУЛЬ - лицо (вместе с шеей).
ОЛЬГУЛЬ-МАККИ — блокировка лица.
ОЛЬО — вверх.
ОПО — горизонтальный, плоский.
ОСАНГУЛ-МАККИ — блок обеими руками наружу (одной рукой АРЭ-МАККИ, другой рукой ОЛЬГУЛЬ-БАККАТ-МАККИ).
ОТГОРО — крест-накрест.
ОТГОРО-МАККИ — перекрестный блок.
ПАЛЬ рука.
ПАЛЬКУП — локоть.
ПАЛЬКУП-ОЛЬО-ЧИГИ удар вверх локтем.
ПАЛЬМОК — предплечье.
ПУМ — детский черный пояс (1 - 3-й).
ПУМЗЕ — форма движения.
ПЬО — цель.
ПЬОН — плоский.
ПЬОНСОН — плоская рука.
ПЬОНСОНКУТ — кончики пальцев горизонтально вытянутой руки.
ПЬОНСОНКУТ-ДЖОЧЬО-ЧИРУГИ укол кончиками пальцев повернутой вверх ладони.
ПЬОНСОНКУТ-ОПО-ЧИ — укол кончиками пальцев повернутой вниз ладони.
ПЬОНХИ-СОГИ — подготовительная позиция со слегка раздвинутыми стопами.
САБУМ — учитель, мастер.
САБУМ-НИМ - учитель, мастер не ниже 5-го дана.
САНТУЛЬ — горообразный, в форме горы.
САНТУЛЬ-МАККИ — блок-гора.

СЕВО — вертикально.

СЕВО-АН-ЧАГИ — удар снаружи вовнутрь вертикально поставленной ногой.

СОГИ — поза, позиция, стойка.

СОН — рука (кисть).

СОНКУТ — кончики пальцев.

СОННАЛЬ — ребро ладони, «рука-нож».

СОННАЛЬ-АРЭ-ХЕЧЬО-МАККИ — блок нижней части корпуса в форме клина, выполненный ребром ладони.

СОННАЛЬ-БАККАТ-ЧИГИ — удар ребром ладони наружу.

СОННАЛЬ — тыльная сторона руки.

СОННАЛЬДУН-ХЕЧЬО-МАККИ — блок в форме клина, выполненный тыльной стороной руки.

СОННА-ЛЬ-МАККИ — блокировка тыльной стороной руки.

СОННАЛЬ-ОТГОРО-АРЭ-МАККИ — блок тыльными сторонами скрещенных рук.

СОННАЛЬ-ЧИГИ удар ребром ладони.

ТЭКВОНДОИН — занимающийся тэквондо.

ТВИО — прыгать.

ТВИО-ЧАГИ — удар в прыжке.

ТИ — пояс.

ТОК — подбородок.

ТОКЧИ — удар в подбородок.

ТОНМИЛГИ — что-то круглое, зажатое в руке, например кусок трубы.

ХАКДАРИ — нога журавля.

ХАГДАРИ-СОГИ — поза журавля, стойка на одной ноге.

ХАНСОН — одна рука.

ХАНСОННАЛЬ ребро одной ладони.

ХАНСОН-КАЛЬДЖЭБИ — прием удушения одной рукой.

ХАНСОННАЛЬ-МАККИ — блокировка ребром ладони.

ХВАНСО — коровьи рога.

ХВАНСО-МАККИ — двойной внешний блок.

ХЕЧЬО — клин; раздвигать.

ХЕЧЬО-МАККИ — клиновидный блок.

ХЕЧЬО-САНТУЛЬ-МАККИ — раздвинутый в разные стороны блок.

ХОГУ — защитный жилет.

ЧАГИ — удар (ногой), шаг.

ЧАРИОТ — команда для принятия стойки «Внимание!»

ЧЕТТАРИ-ДЖИРУГИ — одновременный удар двумя кулаками.

ЧИГИ — удар.

ЧИРУГИ — колющий удар кончиками пальцев.

Примерные варианты заданий

I вариант.

Укажите правильный ответ:

1. Площадка для соревнований по таеквондо должна быть:

- а) 8x8 м;
- б) 12x12 м;
- в) 14x14 м;
- г) 16x16 м.

2. Боковых судей на соревнованиях по таеквондо должно быть:

- а) двое;
- б) трое;
- в) четверо;
- г) пятеро.

3. Врачей на соревнованиях по таеквондо должно быть:

- а) один;
- б) двое;
- в) трое;
- г) четверо.

4. На борцовском ковре должно быть рефери:

- а) один;
- б) двое;
- в) трое;
- г) четверо.

5. Нокаут считается при счете рефери до:

- а) 6;
- б) 8;
- в) 10;
- г) 12.

6. Нокдаун считается при счете рефери до:

- а) 6;
- б) 8;
- в) 10;
- г) 12.

7. Удар рукой по правилам таеквондо засчитывается:

- а) в голову;
- б) в корпус;
- в) по рукам;
- г) по ногам.

8. По каким правилам проходят олимпийские соревнования по таэквондо:

- а) ГТФ;
- б) ВТФ;
- в) ИТФ.

9. Судейскую записку ведет:

- а) секундометрист;
- б) главный судья;
- в) боковой судья;
- г) секретарь.

10. Начинает и заканчивает бой на даянге:

- а) секундант;
- б) боковые судьи;
- в) рефери;
- г) секретарь.

11. В каком году появилось современное таэквондо:

- а) в 1945;
- б) в 1946;
- в) в 1948;
- г) в 1950.

12. Когда зародилось таэквондо:

- а) более 1000 лет назад;
- б) более 1500 лет назад;
- в) более 2000 лет назад.

13. Сколько бронзовых наград во время награждения в одном весе в соревнованиях по таэквондо:

- а) одна;
- б) две;
- в) три;
- г) четыре.

14. Секундант это:

- а) тот, кто помогает спортсмену;
- б) тот, кто помогает рефери;
- в) тот, кто помогает боковым судьям;
- г) тот, кто помогает главному судье.

15. Кто такой секундометрист:

- а) человек, отвечающий за протоколы на соревнованиях;
- б) человек, отвечающий за временем ведения боя;
- в) человек, который помогает спортсмену в подготовке к соревнованиям.

16. Через сколько объявляется победа из-за неявки на даянг:

- а) 1 мин;

б) 1,5 Мин;

в) 2 мин;

г) 2,5 мин.

17. Корпус спортсмена на соревнованиях по правилам ВТФ защищен:

а) капой;

б) бандансом;

в) протектором;

г) футами.

18. Весовые категории на соревнованиях в первенстве России по таэквондо:

а) мужчины до 54 кг; 58 кг; 62 кг; 67 кг; 72 кг; 78 кг; 84 кг; свыше 84 кг. б)

мужчины до 56 кг; 58 кг; 64 кг; 69 кг; 74 кг; 80 кг; 86 кг; свыше 86 кг.

19. Весовые категории на соревнованиях в первенстве России по таэквондо:

а) женщины до 47 кг; 51 кг; 55 кг; 59 кг; 63 кг; 67 кг; 72 кг; свыше 72 кг. б)

женщины до 49 кг; 53 кг; 57 кг; 61 кг; 65 кг; 69 кг; 74 кг; свыше 74 кг.

20. Весовые категории на Олимпийских играх по правилам ВТф:

а) мужчины: до 58 кг; 68 кг; 80 кг; свыше 80 кг.

женщины: до 49 кг; 57 кг; 67 кг; свыше 67 кг.

б) мужчины: до 61 кг; 71 кг; 83 кг; свыше 83 кг.

женщины: до 52 кг; 60 кг; 70 кг; свыше 70 кг.

II вариант.

Укажите правильный ответ:

1. В названии таэквон-до и каратэ-до. «до» это:

а) сила;

б) быстрота;

в) путь;

г) выдержка.

2. Продолжительность поединка по таэквондо на Олимпийских играх:

а) 1 раунда по 1 мин;

б) 3 раунда по 2 мин;

в) 2 раунда по 2 мин;

г) 3 раунда по 3 мин.

3. Разрешается ли бить рукой в голову по правилам таэквондо:

а) да;

б) нет;

в) в определенных случаях.

4. В каком процентном соотношении преимущественно удары ногами к ударам руками по правилам таэквондо:

а) 60:40;

б) 65:35;

в) 70:50;

г) 90:10.

5. В каком году было включено таэквондо в программу олимпийских игр:

а) в 1991 г;

б) в 1992 г;

в) в 1993 г;

г) в 1994 г.

б. Рефери на ковре в борьбе таэквондо располагается:

а) в 1 метре от центра;

б) в 1,5 метра;

в) 2 метра от центра;

г) в 2,5 метра.

7. Первые соревнования по таэквондо на Олимпийских играх прошли:

а) в 1992 г;

б) в 1996 г;

в) в 2000 г;

г) в 2004 г.

8. Таэквондо появилось:

а) в Японии;

б) в Китае;

в) в Корее;

г) в Индии.

9. Может ли рефери отдать победу в таэквондо:

а) да;

б) нет;

10. Градация поясов в таэквондо:

а) белый, белый с желтой полосой, желтый, желтый с зеленой полосой, зеленый, зеленый с синей полосой, синий, синий с красной полосой, красный, красный с черной полосой, черный пояс — 1 дан;

б) желтый, желтый с синей полосой, синий, синий с коричневой полосой, коричневый, коричневый с белой полосой, белый, белый с черной полосой, черный пояс — 1 дан.

11. Какие цвета на протекторе у спортсменов на соревнованиях по правилам таэквондо:

а) зеленый и синий;

б) синий и желтый;

в) синий и красный;

г) красный и желтый.

12. Разрешены ли захваты по правилам таэквондо на соревнованиях:

а) да;

б) нет;

в) при необходимости.

13. Разрешены ли подсечки на соревнованиях по правилам таэквондо:

а) да;

б) нет;

в) при необходимости.

14. Основатель современного таэквондо:

а) Сунь Ен Ли;

б) Чон Ву Ли;

в) генерал Чой Хон Хи.

15. Разрешается ли броски на соревнованиях по правилам таэквондо:

а) да;

б) нет;

в) при необходимости.

16. Может ли быть допущен участник до соревнований после накаута в голову ранее чем:

а) 10 дней;

б) 15 дней;

в) 25 дней;

г) 30 дней.

17. В случае возникновения спорных вопросов в результате поединка спортсмен или тренер обращается:

а) в арбитраж;

б) к Мировому судье;

в) к рефери.

18. Пумзэ - это:

а) танец;

б) набор движений связанных с элементами боя;

в) приветствие противника.

19. За что дается 5 дан:

а) за участие в соревнованиях и победу в них;

б) за выполнение Пумзэ;

в) за выигранные соревнования учеником.

20. Обладатель какого дана генерал Чой Хон Хи:

а) седьмого дана;

б) восьмого дана;

в) девятого дана;

г) десятого дана.

III вариант.

Укажите правильный ответ:

1. Площадка для соревнований по таэквондо должна быть:

а) 8x8 м;

б) 12x12 м;

в) 14x14 м;

г) 16x16 м.

2. Сколько боковых судей на соревнованиях таэквондо:

а) двое;

б) трое;

в) четверо;

г) пятеро.

3. Сколько врачей должно быть на соревнованиях таэквондо:

а) один;

- б) двое;
- в) трое;
- г) четверо.

4. Сколько рефери находятся на борцовском ковре:

- а) один;
- б) двое;
- в) трое;
- г) четверо.

5. Накаут считается при счете рефери до:

- а) 6;
- б) 8;
- в) 10;
- г) 12.

6. Накдаун считается при счете рефери до:

- а) 6;
- б) 8;
- в) 10;
- г) 12.

7. Куда засчитывается удар рукой по правилам тазквондо:

- а) в голову;
- б) в корпус;
- в) по рукам;
- г) по ногам.

8. По каким правилам проходят олимпийские соревнования по таэквондо:

- а) ГТФ;
- б) ВТФ;
- в) ИТФ.

9. Кто ведет судейскую записку:

- а) секундометрист;
- б) главный судья;
- в) боковой судья;
- г) секретарь.

10. Кто начинает и заканчивает бой на даянге:

- а) секундант;
- б) боковые судьи;
- в) рефери;
- г) секретарь.

11. В каком году появилось современное таэквондо:

- а) в 1945;
- б) в 1946;
- в) в 1948;
- г) в 1950.

12. Когда зародилось таэквондо:

- а) более 1000 лет назад;

- б) более 1500 лет назад;
- в) более 2000 лет назад.

13. Сколько бронзовых наград во время награждения в одном весе в соревнованиях по таэквондо:

- а) одна;
- б) две;
- в) три;
- г) четыре.

14. Секундант это:

- а) тот, кто помогает спортсмену;
- б) тот, кто помогает рефери;
- в) тот, кто помогает боковым судьям;
- г) тот, кто помогает главному судье.

15. Кто такой секундометрист:

- а) человек, отвечающий за протоколы на соревнованиях;
- б) человек, отвечающий за временем ведения боя;
- в) человек, который помогает спортсмену в подготовке к соревнованиям.

16. Через сколько объявляется победа из-за неявки на даянг:

- а) 1 мин;
- б) 1,5 мин;
- в) 2 мин;
- г) 2,5 мин.

17. Корпус спортсмена на соревнованиях по правилам ВТФ защищен:

- а) капой;
- б) бандансом;
- в) протектором;
- г) футами.

18. Весовые категории на соревнованиях в первенстве России по таэквондо:

- а) мужчины до 54 кг; 58 кг; 62 кг; 67 кг; 72 кг; 78 кг; 84 кг; свыше 84 кг. б)
- мужчины до 56 кг; 58 кг; 64 кг; 69 кг; 74 кг; 80 кг; 86 кг; свыше 86 кг.

19. Весовые категории на соревнованиях в первенстве России по таэквондо:

- а) женщины до 47 кг; 51 кг; 55 кг; 59 кг; 63 кг; 67 кг; 72 кг; свыше 72 кг. б)
- женщины до 49 кг; 53 кг; 57 кг; 61 кг; 65 кг; 69 кг; 74 кг; свыше 74 кг.

20. Весовые категории на Олимпийских играх по правилам ВТф:

- а) мужчины: до 58 кг; 68 кг; 80 кг; свыше 80 кг.
женщины: до 49 кг; 57 кг; 67 кг; свыше 67 кг.
- б) мужчины: до 61 кг; 71 кг; 83 кг; свыше 83 кг.
женщины: до 52 кг; 60 кг; 70 кг; свыше 70 кг.

IV вариант.

Укажите правильный ответ:

1. В названии таэквон-до и каратэ-до. «до» это:

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) путь;
- г) выдержка.

2. Продолжительность поединка по таэквондо на Олимпийских играх:

- а) 1 раунда по 1 мин;
- б) 3 раунда по 2 мин;
- в) 2 раунда по 2 мин;
- г) 3 раунда по 3 мин.

3. Разрешается ли бить рукой в голову по правилам таэквондо:

- а) да;
- б) нет;
- в) в определенных случаях.

4. В каком процентном соотношении преимущественно удары ногами к ударам руками по правилам таэквондо:

- а) 60:40;
- б) 65:35;
- в) 70:50;
- г) 90:10.

5. В каком году было включено таэквондо в программу олимпийских игр:

- а) в 1991г;
- б) в 1992г;
- в) в 1993г;
- г) в 1994г.

13. Разрешены ли подсечки на соревнованиях по правилам таэквондо:

- а) да;
- б) нет;
- в) при необходимости.

14. Основатель современного таэквондо:

- а) Сунь Ен Ли;
- б) Чон Ву Ли;
- в) генерал Чой Хон Хи.

15. Разрешается ли броски на соревнованиях по правилам таэквондо:

- а) да;
- б) нет;
- в) при необходимости.

16. Может ли быть допущен участник до соревнований после накаута в голову ранее чем:

- а) 10 дней;
- б) 15 дней;

в) 25 дней;

г) 30 дней.

17. В случае возникновения спорных вопросов в результате поединка спортсмен или тренер обращается:

а) в арбитраж;

б) к Мировому судье;

в) к рефери.

18. Пумэз - это:

а) танец;

б) набор движений связанных с элементами боя;

в) приветствие противника.

19. За что дается 5 дан:

а) за участие в соревнованиях и победу в них;

б) за выполнение Пумэз;

в) за выигранные соревнования учеником.

20. Обладатель какого дана генерал Чой Хон Хи:

а) седьмого дана;

б) восьмого дана;

в) девятого дана;

г) десятого дана.

6. Где располагается рефери на ковре в борьбе тазквондо:

а) в 1 метре от центра;

б) в 1,5 метра;

в) 2 метра от центра;

г) в 2,5 метра.

7. В каком году прошли первые соревнования по тазквондо на Олимпийских играх:

а) в 1992г;

б) в 1996г;

в) в 2000 г;

г) в 2004 г.

8. Таэквондо появилось:

а) в Японии;

б) в Китае;

в) в Корее;

г) в Индии.

9. Может ли рефери отдать победу в таэквондо:

а) да;

б) нет;

10. Градация поясов в таэквондо:

а) белый, белый с желтой полосой, желтый, желтый с зеленой полосой, зеленый, зеленый с синей полоской, синий, синий с красной полоской, красный, красный с черной полоской, черный пояс — 1 дан;

б) желтый, желтый с синей полоской, синий, синий с коричневой полоской,

коричневый, коричневый с белой полоской, белый, белый с черной полоской, черный пояс — 1 дан.

11. Какие цвета на протекторе у спортсменов на соревнованиях по правилам таэквондо:

- а) зеленый и синий;
- б) синий и желтый;
- в) синий и красный;
- г) красный и желтый.

12. Разрешены ли захваты по правилам таэквондо на соревнованиях:

- а) да;
- б) нет;
- в) при необходимости.

Библиографический список

1. Богров А. Нандзюцу. Техника боя: методическое пособие для самостоятельного обучения – М.: 2002.- 512 с.
2. Вольф Х.Дзюдо. Техника самообороны/пер. с нем. – М.: 2001.- 480 с.
3. Вон Кью-Кит. Тай-узи цюнь: Полное руководство по теории и практике/ пер. с англ. – М.: 2001.- 384 с.
4. Вон Кью-Кит. Энциклопедия Дзен/пер. с англ. – М.: 2001.- 400 с.
5. Иванов А.В. Самооборона. Приемы реальной уличной драки – М.: Рипол-классик. 2007. – 512 с.
6. Мастер Цой. Практическое руководство/пер. с англ. – М.: 2001- 320 с.
7. Мастер Цой. Хайкидо: Базовый курс/пер. с англ. – М.: 2001- 224 с.
8. Накаяма М. Динамика каратэ/пер. с англ. – М.: 2001- 304 с.
9. Рольф Бранд. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития/пер. с нем. – М.: 2001- 320 с.

Справочные материалы

Специалисты, стоявшие у истоков возникновения дисциплины

Масутацу Ояма (1923—1994) — один из самых выдающихся мастеров и преподавателей каратэ, обладатель 10 дана, создатель стиля Кёкусинкай, популяризатор каратэ, автор большого количества популярных книг о каратэ. Основав свой стиль, быстро завоевавший славу «сильнейшего каратэ», Ояма создал и до своей смерти в 1994 году возглавлял Международную организацию Кёкусинкай, членами которой стали несколько миллионов человек во всём мире.

Биография

Масутацу Ояма родился 27 июля 1923 года в Корее, находившейся тогда под властью Японии, и до того, как стать знаменитым под этим

именем, он сменил несколько псевдонимов, среди которых были Чой Бай-Дал, Сай Моко, Гарю, Мас Того.

Имя, которое выбрал себе юноша — Масутацу Ояма — переводится как «умножающий свои достижения подобно высокой горе»

Когда ему исполнилось 9 лет, он переехал жить к сестре в поместье в Маньчжурии. Здесь у работающего в поместье мастера И учился китайскому кэмпо «18 рук». В 12 лет Ояма вернулся в Корею и продолжил обучение. В 1936 году он получил чёрный пояс по кэмпо. В 1938 году 15-летний Ояма поехал в Японию, чтобы стать военным лётчиком. Масутацу стал одним из первых корейских военных лётчиков. Несмотря на тяжёлые условия жизни, юноша продолжал заниматься единоборствами, посещая школы дзюдо и бокса. В университете Ояма сдружился со студентами, занимающимися по методике знаменитого Фунакоси Гитина. Так Ояма узнал о существовании каратэ стиля Сётокан.

Учителя

Информация об учителях Оямы противоречива. В его многочисленных работах затруднительно отыскать имена его наставников. Ояма достаточно подробно описывает годы своего детства, но лишь вскользь упоминает, что изучал стили Сётокан и Годзю Рю «и другие», но, пошёл собственным путём[3]. Порой, утверждения самого Оямы противоречат друг другу. В результате представляется затруднительным составить представление об истории становления Оямы как мастера. Создается впечатление, что Масутацу Ояма сознательно замалчивал имена своих учителей.

Ученики

Ояма воспитал большое количество талантливых учеников, некоторые из которых основали собственные стили. Наиболее известными учениками Оямы являются:

Стив Арнейл — президент ИФК, 9-й дан, первый человек после самого Оямы, прошедший хякунин-кумитэ.

Сигэру Ояма — основатель Ояма-каратэ, 10-й дан Ояма-каратэ и 8-й дан Кёкусинкай.

Хидэюки Асихара — основатель Асихара-каратэ.

Тадаси Накамура — основатель Сейдо-каратэ.

Адемир да Коста — основатель Сэйвакай.

Такаси Адзума — основатель Дайтодзюку (Кудо).

Некоторые учебники были использованы при написании данного учебно-методического пособия.