

75.48
0-22

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ И ТРЕНАЖЁРНЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ЗАЛОВ ЕДИНОБОРСТВ



Омск 2019

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра теории и методики единоборств
и силовых видов спорта

**ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ
И ТРЕНАЖЁРНЫЕ УСТРОЙСТВА
ДЛЯ ЗАЛОВ ЕДИНОБОРСТВ**

Учебное пособие

Омск 2019

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор А. Г. Карпеев;
канд. пед. наук, доцент В. Б. Антипин.

**А. М. Кондаков, Ю. В. Яцин,
Ю. В. Демченко, В. И. Китаев.**

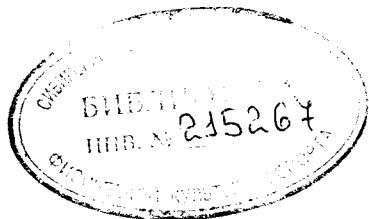
Оборудование, инвентарь и тренажёрные устройства для залов единоборств : учебное пособие / А. М. Кондаков, Ю. В. Яцин, Ю. В. Демченко, В. И. Китаев. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – 96 с.

Пособие предназначено для обеспечения учебного процесса студентов очной и заочной форм обучения высшего образования по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» (борьба, бокс, восточные единоборства).

Материалы, представленные в пособии, могут быть использованы при реализации дисциплин «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Теория и методика избранного вида спорта», «Спортивное совершенствование», «Профессионально-спортивное совершенствование», «Тренажёры в спорте», а также могут представлять интерес для тренеров ДЮСШ, СДЮСШОР и специалистов по оборудованию спортивных залов по различным видам единоборств.



Печатается по решению
редакционно-издательского совета СибГУФК



© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2019
© А. М. Кондаков, Ю. В. Яцин,
Ю. В. Демченко, В. И. Китаев, 2019

Содержание

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| 1. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЛАМ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ | 7 |
| 1.1. Гигиенические требования к залам ударных единоборств | 7 |
| 1.2. Гигиенические требования к залам борцовских единоборств | 17 |
| 2. СНАРЯДЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ | 29 |
| 2.1. Неподвижные снаряды для единоборств | 30 |
| 2.2. Снаряды для единоборств, обеспечивающие свободное качание, вращение | 36 |
| 3. ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, УСТАНОВКИ И СНАРЯДЫ | 47 |
| 4. ИЗМЕРИТЕЛЬНАЯ АППАРАТУРА И УСТРОЙСТВА ДЛЯ ЗАЛОВ ЕДИНОБОРСТВ | 66 |
| 5. НАГЛЯДНАЯ АГИТАЦИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В ЗАЛАХ ЕДИНОБОРСТВ | 86 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 95 |
| ЛИТЕРАТУРА | 96 |