

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 05.03.2025 17:59:24  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559f609e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры  
Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.

  
/Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

Технология спортивной тренировки спортивных единоборств

**Направление подготовки**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профиль:**

Физическая культура и дополнительное образование

**Квалификация**

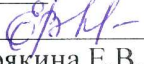
Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

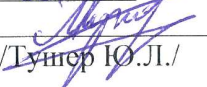
Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры

Протокол « 29 » 06 2023 г. № 7

Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных  
игр, гимнастики и единоборств

Протокол от « 26 » 06 2023 г. № 9

И.о. зав. кафедрой   
/Тушар Ю.И./

Мытищи  
2023

Автор-составитель:

Тушер Ю.Л., к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин  
Орлов Ю.В. ассистент кафедры спортивных дисциплин

Рабочая программа дисциплины «Технология спортивной тренировки спортивных единоборств» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 125.

Дисциплина входит в модуль «Технологии спортивной тренировки» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                    |                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....                                                             | 4                              |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....                                     | 4                              |
| 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                             | 4                              |
| 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ<br>ОБУЧАЮЩИХСЯ.....                      | 6                              |
| 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И<br>ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ..... | 9                              |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                    | 25                             |
| 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                               | 26                             |
| 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....     | 26                             |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                             | Юшибка! Закладка не определена |

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

#### Цель освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки спортивных единоборств» является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков в избранном виде спорта.

#### Задачи дисциплины:

Овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по организации занятий в спортивных единоборствах;

Овладение технологиями организации занятий по физической подготовке в спортивных единоборствах;

Совершенствование общефизической и специально-физической подготовленности учащихся;

Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ППК-1. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса;

ППК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Технологии спортивной тренировки» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: бокс; самбо; анатомия человека; физиология физкультурной деятельности; гигиена физического воспитания; теория спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной практики (ознакомительной практики).

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
|                                              | Всего          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 6              |
| Объем дисциплины в часах                     | 216            |
| Контактная работа:                           | 146,8          |
| Лекции                                       | 72             |
| Практические занятия                         | 72             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,8            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Курсовая работа                              | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Самостоятельная работа                       | 34             |
| Контроль                                     | 35,2           |

Формы промежуточной аттестации: зачет – 8 семестр; курсовая работа – 9 семестр; экзамен – 10 семестр.

### 3.2. Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                     | Лекции | Практические занятия |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|
| <b>Раздел 1 Дисциплина «Технология спортивной тренировки в спортивных единоборствах» в системе высшего профессионального физкультурного образования</b>                                                                                             |        |                      |
| <b>Тема 1.1</b> Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.                                                                                                    | 4      | 2                    |
| <b>Тема 1.2</b> Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью, тренировочные средства в решении задач физического воспитания.                                                                                     | 4      | 2                    |
| <b>Тема 1.3</b> Комплексный подход к использованию различных видов отягощений и оборудованию залов силовой подготовки в системе дополнительных занятий.                                                                                             | 4      | 2                    |
| <b>Раздел 2 Методика организации и преподавания средств спортивных единоборств</b>                                                                                                                                                                  |        |                      |
| <b>Тема 2.1</b> Методические особенности использования средств спортивных единоборств для разностороннего развития двигательных качеств и способностей.                                                                                             | 4      | 6                    |
| <b>Тема 2.2</b> Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений с различными видами отягощений и специальных упражнений со штангой.                                                                                                          | 4      | 6                    |
| <b>Тема 2.3</b> Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей, на основе комплексного использования специальных упражнений в спортивных единоборствах.                                                                  | 4      | 6                    |
| <b>Тема 2.4</b> Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.                                                                                     | 4      | 6                    |
| <b>Тема 2.5</b> Профилактика травматизма в спортивных единоборствах. Причины травматизма в спортивных единоборствах. Специфика травм. Профилактика травматизма. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации. | 4      | 6                    |
| <b>Раздел 3 Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств спортивных единоборств различных формах занятия</b>                                                                                                             |        |                      |
| <b>Тема 3.1</b> Дифференцированный подход к планированию упражнений спортивных единоборств, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей.                                       | 4      | 4                    |
| <b>Тема 3.2</b> Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям в спортивных единоборствах.                                                                                                                                   | 4      | 4                    |
| <b>Тема 3.3</b> Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом физического воспитания.                                                                                                             | 4      | 4                    |
| <b>Раздел 4 Особенности подготовки спортсменов в системе дополнительного образования</b>                                                                                                                                                            |        |                      |
| <b>Тема 4.1</b> Специфика задач системы подготовки спортсменов, содержания, методики тренировки на отдельных этапах.                                                                                                                                | 4      | 2                    |
| <b>Тема 4.2</b> Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (спортивных единоборств). Модельные характеристики спортсменов в спортивных единоборствах. Методика отбора в спортивных единоборствах.                                        | 4      | 2                    |
| <b>Тема 4.3</b> Особенности подготовки спортсменов различной квалификации: спортивные резервы, массовый спорт, спорт для старших возрастных групп.                                                                                                  | 4      | 2                    |

| <b>Раздел 5 Система подготовки спортсменов в спортивных единоборствах</b>                                                                                                                                                                                                                                 |           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| <b>Тема 5.1 Физическая подготовка.</b> Общая и специальная физическая подготовка.<br>Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта.                                                                                                                                                     | 4         | 4         |
| <b>Тема 5.2 Спортивная техника.</b> Классификация техники. Технология обучения техническим действиям. Совершенствование навыков техники.                                                                                                                                                                  | 4         | 4         |
| <b>Тема 5.3 Стратегия и тактика.</b> Классификация тактики. Технология обучения тактическим действиям. Совершенствование навыков технико-тактических действий.                                                                                                                                            | 4         | 4         |
| <b>Тема 6 Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований (спортивных единоборств).</b> Характеристика спортивных соревнований. Правила соревнований в спортивных единоборствах. Организация и судейство соревнований в спортивных единоборствах. | 4         | 6         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>72</b> | <b>72</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения                                                     | Изучаемые вопросы                                                                                                                               | Количество часов | Формы самостоятельной работы                                                      | Методические обеспечения                   | Формы отчетности                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью</b> | Тренировочные средства в решении задач физического воспитания                                                                                   | 2                | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос |
| <b>Тренировочные и соревновательные нагрузки.</b>                                      | Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдыха, характер отдыха и его продолжительность. | 2                | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос |
| <b>Комплексный подход к использованию различных видов отягощений</b>                   | Оборудование залов силовой подготовки в системе дополнительных занятий                                                                          | 2                | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос |
| <b>Методика организации и преподавания средств спортивных единоборств</b>              | Методические особенности использования средств спортивных единоборств для раз-                                                                  | 2                | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному        | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос |

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |   |                                                                                               |                                            |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                       | ностороннего развития двигательных качеств и способностей.                                                                                                                   |   | опросу                                                                                        |                                            |                                                    |
| <b>Освоение техники выполнения обще-развивающих упражнений с различными видами отягощений и специальных упражнений со штангой.</b>                    | Классификация упражнений с различными видами отягощений. Технология обучения общеразвивающим упражнениям с различными видами отягощений и специальным упражнениям со штангой | 4 | Подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
| <b>Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей</b>                                                                      | Комплексное использование специальных упражнений спортивных единоборств                                                                                                      | 2 | Подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
| <b>Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека</b> | Влияние упражнений с различными видами отягощений на функциональное состояние                                                                                                | 2 | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу             | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос            |
| <b>Формирование профессионально-педагогических умений применять современные методики обучения упражнениям спортивных единоборств</b>                  | Современные подходы к методике обучения упражнениям спортивных единоборств. Информационные технологии в спортивной подготовке                                                | 2 | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу             | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос            |

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                   |                                            |                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом физического воспитания</b>              | Педагогический контроль. Оперативный, текущий, этапный контроль. Инструментальные методики в спортивной подготовке.                                                                                                                     | 2 | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос |
| <b>Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований, классификация соревнований</b> | Характеристика спортивных соревнований. Правила соревнований в спортивных единоборствах. Организация и судейство соревнований в спортивных единоборствах.                                                                               | 2 | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос |
| <b>Особенности подготовки спортсменов в системе дополнительного образования</b>                                                            | Особенности подготовки спортсменов различной квалификации: спортивные резервы, массовый спорт, спорт для старших возрастных групп. Специфика задач системы подготовки спортсменов, содержания, методики тренировки на отдельных этапах. | 4 | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос |
| <b>Спортивная ориентация и отбор, методика и организация в спортивных единоборствах</b>                                                    | Модельные характеристики спортсменов в спортивных единоборствах. Методика отбора в спортивных единоборствах.                                                                                                                            | 4 | Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос |
| <b>Профилактика травматизма</b>                                                                                                            | Причины травматизма в спорте.                                                                                                                                                                                                           | 2 | Подготовка реферата,                                                              | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос                   |



|                                                                    |                                                                                                                                                    |    |                                                                                               |                                            |                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ма в избранном виде спорта                                         | тивных единоборств. Специфика травм. Профилактика травматизма. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации. |    | подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу                                  | ское обеспечение дисциплины                | опрос, письменный опрос                            |
| Разработка программ спортивной подготовки в спортивных единоборств | Содержание работы цель, задачи; программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса. | 2  | Подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
|                                                                    |                                                                                                                                                    | 34 |                                                                                               |                                            |                                                    |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенции                                                                                                                         | Этапы формирования                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ППК-1. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса;                                           | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ППК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                          | Описание показателей                                                                                                                                                                                                | Критерии оценивания                     | Шкала оценивания                                                                   |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| ППК-1                   | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта.<br><b>Уметь:</b><br>- оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать | Реферат, устный опрос, письменный опрос | Шкала оценивания реферата.<br>Шкала оценивания устного опроса.<br>Шкала оценивания |

|       |             |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                    |                                                                                                                                                                  |
|-------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |             |                                                                       | <p>средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов;</li> <li>- методами отбора средств и методов спорта;</li> <li>- навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов;</li> <li>- способностью разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации;</li> <li>- методическое и консультационное обеспечение разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ.</li> </ul>                                                                                                                                          |                                                                    | письменного опроса.                                                                                                                                              |
|       | Продвинутый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте;</li> <li>- разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях;</li> <li>- методическое и консультационное обеспечение разработки (обновления) методических и учебных материалов, в том числе учебников и пособий, включая электронные, и(или) учебно-лабораторного оборудования и(или) учебных тренажеров, обеспечивающих реализацию программ обучения.</li> </ul> | <p>Реферат, устный опрос, письменный опрос, контрольная работа</p> | <p>Шкала оценивания реферата.</p> <p>Шкала оценивания устного опроса.</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса.</p> <p>Шкала оценивания контрольной работы</p> |
| ППК-4 | Пороговый   | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные плановые документы;</li> <li>- основные отчеты о проведении спортивных соревнований (смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Реферат, устный опрос, письменный опрос</p>                     | <p>Шкала оценивания реферата.</p> <p>Шкала оценивания устного опроса.</p>                                                                                        |

|  |             |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                             |                                                                                                                                                                  |
|--|-------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |             |                                                                       | <p>ях);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности;</li> <li>- основные источники получения информации, средства ее обработки.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график);</li> <li>- составлять основные отчеты о проведении спортивных соревнований (смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях);</li> <li>- составлять полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК;</li> <li>- описывать технологию организации и проведения занятий различной направленности, не анализируя их эффективность.</li> </ul> |                                                             | Шкала оценивания письменного опроса.                                                                                                                             |
|  | Продвинутый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить физкультурно-спортивные мероприятия в соответствии плана и привлекать СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.;</li> <li>- применять навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики;</li> <li>- применять полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам);</li> <li>- результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.</li> </ul>                                                                                            | Реферат, устный опрос, письменный опрос, контрольная работа | <p>Шкала оценивания реферата.</p> <p>Шкала оценивания устного опроса.</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса.</p> <p>Шкала оценивания контрольной работы</p> |

### Описание шкал оценивания

#### Шкала оценивания устного опроса

| Баллы | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8-10  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно.</li> </ul> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5   | допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                                    |
| 2   | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно. |
| 0-1 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.                                                                                                           |

#### Шкала оценивания письменного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12-15 | Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно.                                                        |
| 10    | Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.            |
| 5     | В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения. |
| 0-2   | Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений.                                                          |

#### Шкала оценивания реферата

| Критерии                                                  | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Новизна реферированного текста<br>Макс. - 20 баллов       | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.                                                                                                                                                                                                                   |
| Степень раскрытия сущности проблемы.<br>Макс. - 15 баллов | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| Обоснованность выбора источников.<br>Макс. - 10 баллов    | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме;<br>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Соблюдение требований к оформлению.<br>Макс. – 5 баллов   | - правильное оформление ссылок на используемую литературу;<br>- грамотность и культура изложения;<br>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;<br>- соблюдение требований к объему реферата;<br>- культура оформления: выделение абзацев.                                                                                                                                                                             |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Грамотность.<br>Макс. – 3 балла | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>- литературный стиль.</li> </ul> |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Шкала оценивания контрольной работы**

| <b>Баллы</b> | <b>Требования к критерию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15           | <p>Глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;</p> <p>Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами;</p> <p>Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами;</p> <p>Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;</p> <p>Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности.</p> |
| 10           | <p>Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу;</p> <p>Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств;</p> <p>Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний;</p> <p>Применяет теоретические знания на практике;</p> <p>Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.</p>                                                                                                                                                                  |
| 5            | <p>Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;</p> <p>Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности;</p> <p>Способен разобраться в конкретной практической ситуации.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3            | <p>Показал проблемы в знании основного учебного материала;</p> <p>Не может дать чётких определений, понятий;</p> <p>Не может разобраться в конкретной практической ситуации;</p> <p>Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

#### **Примерная тематика письменного опроса**

1. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в спортивных единоборствах.
2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями спортивных единоборств.
3. Направленность тренировочного воздействия в спортивных единоборствах.
4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.

5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в спортивных единоборствах.
6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
7. Спортивная ориентация и отбор в спортивных единоборствах.
8. Оценки эффективности соревновательной деятельности спортивных единоборствах.
9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке в спортивных единоборствах.
10. Комплексный контроль как функция управления в спортивных единоборствах.
11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
12. Возрастная методика подготовки в спортивных единоборствах.
13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в спортивных единоборствах.
14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в спортивных единоборствах.
15. Планирование тренировочных нагрузок в спортивных единоборствах.
16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивных единоборствах.
18. Особенности организации учебно-тренировочной работы в образовательных учреждениях (СОШ, СПК, ДЮКФП).
19. Тренировочные нагрузки в процессе многолетней подготовки в спортивных единоборствах.
20. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в спортивных единоборствах.
21. Интегративная подготовка в спортивных единоборствах.
22. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
23. Основные принципы и закономерности современной спортивной тренировки.
24. Особенности построения тренировочного процесса с учетом специфики спортивных единоборствах.
25. Технология обучения технике спортивных двигательных действий в спортивных единоборствах.
26. Совершенствование спортивного технического мастерства в спортивных единоборствах.
27. Тактическая подготовка в спортивных единоборствах: задачи, средства, методы.
28. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.

### **Примерная тематика устного опроса**

1. спортивных единоборствах: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.
2. Закономерности формирования двигательных навыков в спортивных единоборствах. Реализация принципов спортивной тренировки.
3. Современное состояние и перспективы развития спортивных единоборствах в России и за рубежом.
4. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.
5. Эволюция правил соревнований и методики обучения в спортивных единоборствах.
6. Техническая подготовка в спортивных единоборствах на разных стадиях спортивной тренировки.
7. Физическая подготовка в спортивных единоборствах на разных стадиях многолетней тренировки.
8. Характеристика тренировочных средств в спортивных единоборствах.
9. Теоретическая подготовка в спортивных единоборствах в системе многолетней тренировки.

10. Характеристика методов тренировки спортивных единоборствах.
11. Психологическая подготовка в спортивных единоборствах на различных стадиях многолетней тренировки.
12. Организация и проведение соревнований по спортивным единоборствах.
13. Система подготовки спортивных резервов в спортивных единоборствах: спец-классы и др.
14. Медицинский контроль в спортивных единоборствах. Первичные признаки переутомления.
15. Массовые формы спортивной работы в спортивных единоборствах: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.
16. Гигиенические и температурные нормы на занятиях (соревнованиях) в спортивных единоборствах.
17. Организация учебно-тренировочной работы в СОШ, СПК. Документы планирования и отчетности.
18. Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в спортивных единоборствах.
19. Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся. Преемственность нагрузок в процессе многолетней тренировки в спортивных единоборствах.
20. Характеристика соревновательной деятельности в спортивных единоборствах.
21. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов в спортивных единоборствах. Связь научных исследований с практикой подготовки спортсменов.
22. Технология определения результатов в спортивных единоборствах и условия их достоверности.
23. Характеристика тренировочных нагрузок в спортивных единоборствах. Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
24. Характеристика единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
25. Характеристика соревновательных нагрузок в спортивных единоборствах и их зависимость от возраста и квалификации спортсмена.
26. Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся спортивным единоборствах.
27. Характеристика деятельности тренера по спортивным единоборствах. Качества, определяющие ее эффективность.
28. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в спортивных единоборствах.
29. Стадии многолетней подготовки в спортивных единоборствах а. Взаимосвязь подготовки спортивных резервов и спортсменов высокой квалификации.
30. Основные, подводящие и контрольные соревнования. Соревнования, как средство спортивной тренировки.
31. Отбор в системе спортивной тренировки и его взаимосвязь с модельными характеристиками спортсменов в спортивных единоборствах.
32. Характеристика техники в спортивных единоборствах. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
33. Модельные характеристики спортсменов и их роль в управлении подготовкой в спортивных единоборствах.
34. Характеристика стратегии и тактики соревновательной деятельности в спортивных единоборствах, критерии их оценки.
35. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в спортивных единоборствах.
36. Характеристика сенситивных периодов, благоприятных для развития физических качеств, наиболее значимых в спортивных единоборствах.
37. Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки в спортивных единоборствах. Объект, задачи, средства и методы педагогического контроля.

38. Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
39. Объект, задачи, средства, методы медицинского и самостоятельного контроля, их роль и значение в структуре профессиональной деятельности тренера.
40. Физическое качество «сила»: определение, формы проявления, методика развития в спортивных единоборствах.
41. Роль и значение информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Анализ и обобщение этих документов.
42. Физическое качество «ловкость»: определение, формы проявления, методика развития в спортивных единоборствах.
43. Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в спортивных единоборствах. Феномен «суперкомпенсации».
44. Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в спортивных единоборствах.
45. Отставленный тренировочный эффект в спортивных единоборствах. Его реализация в годичном и многолетнем тренировочном процессе.
46. Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в спортивных единоборствах.
47. Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.
48. Применение силовых упражнений в различных видах спорта.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
2. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
3. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
4. Система спортивных соревнований (на примере спортивных единоборств). Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
5. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере спортивных единоборств).
6. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере спортивных единоборств).
7. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере спортивных единоборств).
8. Методика развития силовых способностей у спортсменов (на примере спортивных единоборств).
9. Методика развития быстроты у спортсменов (на примере спортивных единоборств).
10. Характеристика, средства и методы развития силовых качеств в спортивных единоборствах.
11. Методика развития двигательного-координационных способностей у спортсменов (на примере спортивных единоборств).
12. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС.
13. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в спортивных единоборствах.
14. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере спортивных единоборств).
15. Контроль физических качеств спортсмена (на примере спортивных единоборств).
16. Контроль соревновательной деятельности в спортивных единоборствах.
17. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивных единоборствах.
18. Использование средств спортивных единоборств в рекреационной деятельности.
19. Организация и проведение массовых спортивных праздников.



20. Оздоровительная направленность занятий спортивных единоборствах.
21. Организация и проведение соревнований с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.
22. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
23. Причины и профилактика травматизма в спортивных единоборствах.
24. Современный тренировочный процесс в спортивных единоборствах.
25. Этапы развития спортивных единоборств в России.
26. Развитие спортивных единоборств в зарубежных странах.
27. Развитие методики спортивной тренировки атлета (тренировочная нагрузка, методы, средства и др.).
28. Методы и методические приемы обучения и воспитания, применяемых в процессе спортивной тренировки.
29. Особенности методики спортивной тренировки подростков 12-13 и 14-15 лет, юношей 16-17 лет.
30. Методика начального обучения соревновательным упражнениями.
31. Методы исправления ошибок в технике соревновательных упражнений.
32. Взаимосвязь двигательных качеств и навыков в соревновательных упражнениях.
33. Влияние активного растягивания мышц на повышение их работоспособности.
34. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки атлетов с разным уровнем спортивной подготовленности.
35. Средства реабилитации спортсменов в спортивных единоборствах.
36. Состояние тренированности спортсменов в различные периоды спортивной тренировки.
37. Гигиенические аспекты спортивной деятельности атлета.
38. Эффективность изометрического, уступающего методов развития силы мышц.
39. Применения различных методов развития силы мышц.
40. Вариативность методики спортивной тренировки атлета.
41. Применения дидактических принципов и важнейших педагогических правил в спортивной тренировке атлета.
42. Школьный спорт. Школьные спортивные клубы.

#### **Примерная тематика контрольных работ**

1. спортивных единоборствах в системе физического воспитания.
2. Основы методики судейства и содержание правил соревнований.
3. Организация и проведение соревнований по спортивным единоборствам.
4. Макроструктура процесса подготовки спортсменов.
5. Мезоструктура процесса подготовки спортсменов.
6. Микроструктура процесса подготовки спортсменов.
7. Соотношение параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности).
8. Последовательность различных звеньев тренировочного процесса.
9. Приемы страховки и самостраховки в спортивных единоборствах.
10. Дополнительные группы упражнений в спортивных единоборствах.
11. Подготовительные упражнения в спортивных единоборствах.
12. Комбинированные подготовительные упражнения в спортивных единоборствах.
13. Специально-вспомогательные упражнения в спортивных единоборствах.
14. Комбинированные специально-вспомогательные упражнения в спортивных единоборствах.
15. Комбинированное упражнение подготовительное со специально-вспомогательным упражнением в спортивных единоборствах.
16. Комбинированное упражнение дополнительное со специально-вспомогательным упражнением в спортивных единоборствах.

17. Комбинированное упражнение подготовительное с соревновательным в спортивных единоборствах.
18. Комбинированное упражнение специально-вспомогательное с соревновательным в спортивных единоборствах.
19. Комбинированное упражнение дополнительное с соревновательным в спортивных единоборствах.

### **Примерная тематика курсовых работ**

1. Мультимедийные тренировочные программы (на примере ИВС);
2. Величины тренировочных нагрузок силовой направленности (на примере ИВС);
3. Организация проведения спортивных мероприятий (на примере ИВС);
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность в структуре досуга студенческой молодежи;
5. Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов (на примере ИВС) на этапе начальной специализации;
6. Моделирование показателей оценки физкультурно-спортивной деятельности (на примере ИВС);
7. Физическая подготовка юношей (на примере ИВС);
8. Специальная техническая подготовка начинающих (на примере ИВС);
9. Специальная физическая подготовка пауэрлифтеров, занимающихся в студенческой спортивной секции;
10. Педагогические средства восстановления в подготовке спортсменов (на примере ИВС);
11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов (на примере ИВС);
12. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта (на примере ИВС);
13. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке (на примере ИВС);
14. Специфика построения тренировочного процесса (на примере ИВС);
15. Возрастная методика подготовки (на примере ИВС);
16. Планирование тренировочных нагрузок (на примере ИВС);
17. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов (на примере ИВС);
18. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса (на примере ИВС);
19. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена (на примере ИВС);
20. Основные этапы многолетней спортивной подготовки (на примере ИВС);
21. Оценки эффективности соревновательной деятельности (на примере ИВС);
22. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов (на примере ИВС);
23. Тренировочные и соревновательные нагрузки в процессе многолетней подготовки девушек (на примере ИВС);
24. Интегральная подготовка (на примере ИВС);
25. Основные принципы и закономерности современной спортивной тренировки (на примере ИВС);
26. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена (на примере ИВС);

27. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические;
28. Совершенствование спортивного технического мастерства ((на примере ИВС);
29. Особенности организации учебно-тренировочной работы в спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП);
30. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта (на примере ИВС);
31. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы;
32. Направленность тренировочного воздействия (на примере ИВС);
33. Спортивная ориентация и отбор: организация, методика (на примере ИВС);
34. Тактическая подготовка: задачи, средства, методы (на примере ИВС);
35. Особенности использования метода строгого регламентированного упражнения в процессе тренировки юных спортсменов (на примере ИВС);
36. Особенности использования игрового и соревновательного методов в тренировочном процессе юных спортсменов (на примере ИВС);
37. Спортивный отбор как один из факторов достижений в спортивной деятельности;
38. Педагогический контроль в тренировочном процессе юных спортсменов (на примере ИВС);
39. Природные и гигиенические факторы как средства спортивной подготовки юных спортсменов (на примере ИВС);
40. Подготовка юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки (на примере ИВС);
41. Подготовка юных спортсменов на тренировочном этапе (на примере ИВС);
42. Подготовка юных спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства (на примере ИВС);
43. Подготовка юных спортсменов этапе высшего спортивного мастерства (на примере ИВС);
44. Психическое состояние спортсменов в зависимости от уровня физических нагрузок (на примере ИВС).

### **Примерные вопросы для зачета**

1. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии.
2. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием обучающихся.
3. Методы работы со спортсменами.
4. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
5. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
6. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
7. Типы и виды спорта.
8. Функции спорта в обществе.
9. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
10. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
11. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

12. Что такое спортивная техника, каковы её характеристика и критерии эффективности?
13. Что такое спортивная стратегия и тактика, каковы её характеристика и критерии эффективности?
14. Что такое физические способности и координационная подготовка?
15. Характеристика техники (на примере спортивных единоборств).
16. Классификация техники в спортивных единоборствах.
17. Физическая подготовка: общая и специальная.
18. Структура обучения спортивной технике, средства и методы на различных этапах подготовки.
19. Определение понятий: сила, быстрота, скоростно-силовые способности, гибкость, координационные способности.
20. Формы проявления физических качеств в связи со спецификой спорта.
21. Средства и методы развития физических качеств.
22. Определение понятий: утомление, восстановление, суперкомпенсация.
23. Питание спортсменов в соответствии со спецификой спорта.
24. Средства восстановления в спорте.
25. Медико-биологические средства восстановления.
26. Психологические средства восстановления.
27. Педагогические средства восстановления.
28. Определение фаз восстановления по данным ЧСС.
29. Применение фармакологических средств восстановления.
30. На какие три условно взаимосвязанные составляющие можно разделить процесс подготовки спортсменов?
31. Из каких составляющих компонентов состоит структура тренировки?
32. Перечислите временные масштабы тренировочного процесса?
33. Какие методические положения входят в основу многолетнего процесса тренировки и соревнований спортсмена?
34. Какие факторы учитываются для рационального построения многолетней спортивной тренировки?
35. Какова продолжительность подготовки спортсменов в связи со спецификой видов спорта?
36. Обоснуйте необходимость и целесообразность начала специализированных занятий спортом в детском возрасте и приведите пример на спортивных единоборствах?
37. Какие внешние признаки характерны для микроциклов?
38. Назовите типы мезоциклов и охарактеризуйте их?
39. Какие внешние признаки характерны для мезоциклов?
40. Дайте определение микроциклу, мезоциклу, макроциклу?
41. Как строятся тренировки в макроциклах?
42. Назовите варианты построения подготовки в годичном цикле?
43. Какие функции выполняют соревновательный, подготовительный, переходный периоды?
44. Что такое спортивный отбор, спортивная ориентация?
45. Перечислите и охарактеризуйте ступени спортивного отбора?
46. На чем основывается комплекс признаков, имеющих высокую прогностическую значимость?
47. Расскажите, как происходит организация спортивного отбора?
48. Расскажите о методах спортивного отбора?
49. Каков возраст начала занятий в различных видах спорта?
50. Каково место спортивных единоборств в Российской системе физического воспитания?
51. Раскройте значение спортивных единоборств как средства развития силы и мышечной массы.
52. В чем заключается оздоровительное и воспитательное значение занятий спортивных единоборств?

53. Перечислите общедидактические принципы. Расскажите, как они реализуются в процессе обучения упражнениям в спортивных единоборствах?
54. Какие вы знаете принципы срочного контроля и самоконтроля? Охарактеризуйте несколько из них.
55. Что такое объем и интенсивность тренировочной нагрузки?
56. Перечислите факторы тренировочной нагрузки. Охарактеризуйте один из нескольких.

### **Примерные вопросы для экзамена**

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
3. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
4. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
5. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
6. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
7. Метод целостно-конструктивного упражнения.
8. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
9. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
10. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
11. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
12. Эффективные средства и методы обучения и совершенствования спортивной техники.
13. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники спортивных единоборствах.
14. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
15. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
16. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
17. Повторный метод.
18. Переменный метод.
19. Интервальный метод.
20. Методы частично-регламентированного упражнения.
21. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
22. Виды физических нагрузок.
23. Нагрузка физическая и функциональная.
24. Психологическая нагрузка.
25. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
26. Принципы соответствия физических нагрузок.
27. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
28. Принцип пороговых нагрузок.
29. Принцип сверхнагрузок.
30. Понятие форсированных нагрузок.
31. Возрастные особенности и физические нагрузки.
32. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
33. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
34. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
35. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
36. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
37. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
38. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.

39. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
40. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
41. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
42. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
43. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
44. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
45. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на учебно-тренировочном этапе.
46. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
47. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.
48. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной подготовки.
49. Учет возрастных особенностей спортсменов на учебно-тренировочном этапе.
50. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
51. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
52. Понятие и сущность спортивного отбора.
53. Задачи спортивного отбора.
54. Критерии спортивного отбора.
55. Педагогические методы спортивного отбора.
56. Психологические методы спортивного отбора.
57. Социологические методы спортивного отбора.
58. Медико-биологические методы спортивного отбора.
59. Морфологические критерии спортивного отбора.
60. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
61. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
62. Прогнозирование в спорте.
63. Основные задачи и виды спортивного прогнозирования.
64. Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.
65. Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
66. Документы, регулирующие спортивный отбор.
67. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Формами текущего контроля являются устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 8 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 10 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Формами промежуточной аттестации является курсовая работа, зачет (20 баллов), который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен (30 баллов), который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

### Шкала оценивания зачета

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 15    | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                             |
| 10    | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>                 |
| 5     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.                                            |

### Шкала оценивания экзамена

| Критерии оценивания                                                                                                                                  | Количество баллов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.                                                             | 20-30             |
| Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно. | 15-20             |
| Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов. | 10-15             |
| Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.                                                                                | 0-10              |

### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 41 – 100                                                     | Зачтено              |
| 0 - 40                                                       | Не зачтено           |

| Оценка по 100-балльной системе | Оценка по 5-балльной системе |
|--------------------------------|------------------------------|
| 81 – 100                       | 5 «отлично»                  |
| 61 - 80                        | 4 «хорошо»                   |

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 41 - 60 | 3 «удовлетворительно»   |
| 0 - 40  | 2 «неудовлетворительно» |

### Шкала оценивания курсовой работы

| Баллы                                        | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Оценка<br/>отлично</i><br>81-100          | - курсовая работа подготовлена в соответствии с требованиями, представленными к научно-исследовательской работе. Курсовая работа в целом хорошо оформлена (орфография, шрифт, таблицы, рисунки, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Используются различные учебные, научные, специальные источники и нормативно-правовые акты по теме исследования. Не менее 30 источников. В курсовой работе присутствует анализ, проведена систематизация теоретических материалов по избранной теме. Мысли, выводы, результаты исследования изложены студентом научным языком без художественных, просторечных, разговорных оборотов и фразеологизмов. Введение написано с использованием научного аппарата. Во введении обоснована актуальность темы, определены цель, задачи, предмет и объект исследования. В основной части представлен и глубоко проанализирован теоретический материал по теме исследования, изучены современные теории, методы. Использован материал конференций, периодических изданий по профилю обучения. Комплекс проблем изучен системно, подвергнут всестороннему анализу. Изложение материала в курсовой работе конкретно и соответствует теме исследования. Курсовая работа насыщена фактическими данными, цитатами, таблично-графическим материалом, имеет сноски на использованные источники. В заключении курсовой работы сформулированы обоснованные выводы по результатам проведенного исследования в соответствии с поставленными задачами исследования. Курсовая работа выполнена в срок. |
| <i>Оценка<br/>хорошо</i><br>61-80            | - курсовая работа подготовлена в соответствии с требованиями, предъявленными к научно-исследовательской работе. Работа правильно оформлена, но допущен ряд незначительных нарушений в оформлении. Используются базовые учебные источники по теме. Количество соответствует требованиям. Введение содержит только основной научный аппарат, актуальность темы исследования обоснована слабо. В основной части частично представлен теоретический материал, в основном, материал представлен по итогам изучения учебных и научных источников. Теоретический и практический материал проанализирован недостаточно глубоко. В заключении представлены слабо обоснованные выводы. Курсовая работа выполнена в срок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <i>Оценка<br/>удовлетворительно</i><br>41-60 | - курсовая работа подготовлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научно-исследовательской работе. В оформлении допущены значительные нарушения. Курсовая работа оформлена небрежно. Во введении слабо или некорректно обоснована актуальность темы исследования. Отсутствует ряд элементов введения. В основной части отсутствует или недостаточно проработана практическая часть. В основном курсовая работа представляет собой теоретическое исследование, не содержащее актуальной информации. В курсовой работе использовано мало источников. Объем основной части меньше требуемого. В заключении представлены слабо обоснованные выводы или отсутствуют вообще. Курсовая работа выполнена с нарушением сроков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



|                                       |                                                                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка<br>Неудовлетворительно<br>0-40 | не выполнены условия, позволяющие оценить курсовую работу как «удовлетворительно» |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Близневский, А.А. Управление спортивной мотивацией юных дзюдоистов [Электронный ресурс] /Близневский А.А., Шумилина А.П. - Красноярск: СФУ, 2015. - 92 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=549468>
2. Григорьев, А.Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны [Электронный ресурс]. - М. : Рипол Классик, 2013. - 256 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227374>
3. Матушак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы [Текст] : учеб. пособие. - М.: Инфра-М, 2013. - 292с.

### 6.2. Дополнительная литература:

1. Стрельников, В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе [Электронный ресурс] /В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - М.: ИНФРА-М, 2013. -112с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=374611>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие /под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд. – Минск: Выш. школа, 2014. – 350 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
3. Чертов, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>
4. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: науч.-метод. основы подготовки борцов. - Махачкала : Эпоха, 2011. - 368 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225024>
5. Книга Джека Демпси «Дерись как чемпион: Взрывные удары и агрессивная защита» на русском и английском. В оригинале «Jack Dempsey: Championship Fighting. Explosive Punching and Aggressive Defense». [https://vk.com/wall-103857848\\_22309](https://vk.com/wall-103857848_22309)
6. Головихин, Е. В. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием). Программа по тайскому боксу (муайтай). [Текст] / Е. В. Головихин — 2-е изд.. — Ульяновск: Спорт, фитнес, 2012 — 120 с. <https://mybook.ru/author/evgenij-golovihin/programma-po-po-tajskomu-boksu-muajtaj/read/>
7. Горбачев С. С., Калмыков Е. В., Киселев В. А. Теория и методика кикбоксинга. Учебник [Текст] / Горбачев С. С., Калмыков Е. В., Киселев В. А. — 1-е изд.. — Новосибирск: Советский спорт, 2022 — 172 с. <https://www.labirint.ru/books/863806/>

### 6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека  
<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту  
<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран  
<https://eos.guppros.ru/my/> - Электронная образовательная среда Государственного университета просвещения

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по самостоятельной работе
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows  
Microsoft Office  
Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ  
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.