

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Вiced  
Дата подписания: 17.08.2026 11:51:25  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

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

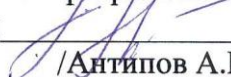
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6

Зав. кафедрой

  
/Антипов А.В./

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине (модулю)

Спортивные единоборства

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Спортивная тренировка

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Заочная

Москва  
2026

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....                                                                                                           | 3  |
| 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....                                                                                           | 3  |
| 3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..... | 5  |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....                                                    | 10 |

- 2.
- 3.
- 4.

**1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                                                          | Этапы формирования                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на учебных занятиях</li> <li>2. Самостоятельная работа</li> </ol> |
| ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий                                                                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на учебных занятиях</li> <li>2. Самостоятельная работа</li> </ol> |
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на учебных занятиях</li> <li>2. Самостоятельная работа</li> </ol> |
| ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения                                                                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на учебных занятиях</li> <li>2. Самостоятельная работа</li> </ol> |
| ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно - ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на учебных занятиях</li> <li>2. Самостоятельная работа</li> </ol> |
| ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на учебных занятиях</li> <li>2. Самостоятельная работа</li> </ol> |
| ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта                                                                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на учебных занятиях</li> <li>2. Самостоятельная работа</li> </ol> |

## 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                                                                                         |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1                   | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях;<br>2. Самостоятельная работа. | Знать:<br>- положения основных учений в области физической культуры.<br>- положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности.<br>- исторические и современные проблемы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Специальные контрольные упражнения<br>Конспект занятия<br>Реферат<br>Устный опрос<br>Тестирование | Шкала оценивания специальных контрольных упражнений<br>Шкала оценивания конспекта                        |
|                         |                          |                                                              | развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований.<br>Уметь:<br>- анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них.<br>- осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры.<br>Владеть:<br>-самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата |                                                                                                   | занятия<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания устных ответов<br>Шкала оценивания тестирования |

|       |                   |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Продвину<br>тый   | 1. Работа на<br>учебных<br>занятиях<br><br>2. Самостоятель<br>ная работа. | Знать:<br>- правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий<br>- приемы разработки учебных планов и программ<br>- способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок<br>- все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий<br>Уметь:<br>- осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры;<br>- проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры.<br>Владеть:<br>- осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей<br>- классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта | Специальные<br>контрольные<br>упражнения<br>Конспект<br>занятия<br>Реферат<br>Устный опрос<br>Тестирование | Шкала<br>оценивания<br>специальных<br>контрольных<br>упражнений<br>Шкала<br>оценивания<br>конспекта<br>занятия<br>Шкала<br>оценивания<br>реферата<br>Шкала<br>оценивания<br>устных<br>ответов<br>Шкала<br>оценивания<br>тестирования |
| ОПК-2 | Порог<br>овы<br>й | 1. Работа на<br>учебных<br>занятиях<br>2. Самостоятель<br>ная работа      | Знать:<br>- основные этапы спортивного отбора.<br>Перечисляет основные признаки этапов<br>Уметь:<br>- оперирует методиками проведения спортивной ориентации<br>- осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида.<br>- видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.<br>Владеть:<br>- методиками антропометрической,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Специальные<br>контрольные<br>упражнения<br>Конспект<br>занятия<br>Реферат<br>Устный опрос<br>Тестирование | Шкала<br>оценивания<br>специальных<br>контрольных<br>упражнений<br>Шкала<br>оценивания<br>конспекта<br>занятия<br>Шкала<br>оценивания<br>реферата<br>Шкала                                                                           |
|       |                   |                                                                           | физической, психологической<br>диагностики индивида.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                            | оценивания<br>устных<br>ответов<br>Шкала<br>оценивания<br>тестирования                                                                                                                                                               |

|       |                 |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Продвину<br>тый | 1.Работа на<br>учебных<br>занятиях<br>2.Самостоятель<br>ная работа | Уметь:<br>- определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора.<br>- применяет методики мероприятий спортивного отбора. на практике.<br>- планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.<br>- проводит комплексную диагностику.<br>Владеть:<br>- методиками диагностики физического и психологического развития индивида.                                                                                                                                  | Специальные<br>контрольные<br>упражнения<br>Конспект<br>занятия<br>Реферат<br>Устный опрос<br>Тестирование | Шкала<br>оценивания<br>специальных<br>контрольных<br>упражнений<br>Шкала<br>оценивания<br>конспекта<br>занятия<br>Шкала<br>оценивания<br>реферата<br>Шкала<br>оценивания<br>устных<br>ответов<br>Шкала<br>оценивания<br>тестирования |
| ОПК-3 | Порог<br>овый   | 1.Работа на<br>учебных<br>занятиях<br>2.Самостоятель<br>ная работа | Знать:<br>- положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания.<br>Уметь:<br>- составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания.<br>- проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре.                                                               | Специальные<br>контрольные<br>упражнения<br>Конспект<br>занятия<br>Реферат<br>Устный опрос<br>Тестирование | Шкала<br>оценивания<br>специальных<br>контрольных<br>упражнений<br>Шкала<br>оценивания<br>конспекта<br>занятия<br>Шкала<br>оценивания<br>реферата<br>Шкала<br>оценивания<br>устных<br>ответов<br>Шкала<br>оценивания<br>тестирования |
|       | Продвину<br>тый | 1.Работа на<br>учебных<br>занятиях<br>2.Самостоятель<br>ная работа | Знать:<br>- положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся.<br>Уметь:<br>- составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся.<br>- проводить все формы физического | Специальные<br>контрольные<br>упражнения<br>Конспект<br>занятия<br>Реферат<br>Устный опрос<br>Тестирование | Шкала<br>оценивания<br>специальных<br>контрольных<br>упражнений<br>Шкала<br>оценивания<br>конспекта<br>занятия<br>Шкала<br>оценивания<br>реферата<br>Шкала<br>оценивания<br>устных                                                   |

|       |             |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |             |                                                                     | <p>воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре.</p> <p>- использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.</p> <p>Владеть:</p> <p>- высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                          | <p>ответов</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p>                                                                                                                                                               |
| ОПК-5 | Пороговый   | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные признаки социально-психологических качеств.</li> <li>- механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств</li> <li>- основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических качеств обучающихся.</li> <li>- создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-психологических качеств обучающихся.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методами воспитания</li> </ul> | <p>Специальные контрольные упражнения</p> <p>Конспект занятия</p> <p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> | <p>Шкала оценивания специальных контрольных упражнений</p> <p>Шкала оценивания конспекта занятия</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания устных ответов</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> |
|       | Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа</p> | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся.</li> <li>- объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методами воспитания</li> <li>- планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся.</li> <li>- способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся.</li> </ul>                                                                                                    | <p>Специальные контрольные упражнения</p> <p>Конспект занятия</p> <p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> | <p>Шкала оценивания специальных контрольных упражнений</p> <p>Шкала оценивания конспекта занятия</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания устных ответов</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> |

|       |             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |
|-------|-------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-6 | Пороговый   | 1.Работа на учебных занятиях<br>2<br>Самостоятельная работа | Знать:<br>- средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях<br>- мотивация и потребности их роли в области физической культуры и спорта.<br>- технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС.<br>Уметь:<br>- Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения).<br>Владеть:<br>- понятийно- категориальным аппаратом мотивационно- ценностной сферы.<br>- методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения | Специальные контрольные упражнения<br>Конспект занятия<br>Реферат<br>Устный опрос<br>Тестирование | Шкала оценивания специальных контрольных упражнений<br>Шкала оценивания конспекта занятия<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания устных ответов<br>Шкала оценивания тестирования |
|       | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2<br>Самостоятельная работа | Уметь:<br>Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС.<br>Владеть:<br>- методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения<br>- методами и средствами формирования морально- ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Специальные контрольные упражнения<br>Конспект занятия<br>Реферат<br>Устный опрос<br>Тестирование | Шкала оценивания специальных контрольных упражнений<br>Шкала оценивания конспекта занятия<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания устных ответов<br>Шкала оценивания тестирования |
| ОПК-9 | Пороговый   | 1.Работа на учебных занятиях<br>2<br>Самостоятельная работа | Знать:<br>- тестирование как метод исследования<br>- метрологические требования к тестам<br>Уметь:<br>- ориентироваться в выборе тестов<br>- определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП<br>- выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование<br>- обобщать, анализировать и воспринимать информацию<br>Владеть:<br>- Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта<br>- Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся<br>- алгоритм постановки цели и выбор                                                                                                                                                                                                                    | Специальные контрольные упражнения<br>Конспект занятия<br>Реферат<br>Устный опрос<br>Тестирование | Шкала оценивания специальных контрольных упражнений<br>Шкала оценивания конспекта занятия<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания устных ответов<br>Шкала оценивания тестирования |

|        |                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                 |                                                                       | <p>путей её достижения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |
|        | Продвину<br>тый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование как метод исследования</li> <li>- метрологические требования к тестам</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в выборе тестов</li> <li>- определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП</li> <li>- выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование</li> <li>- обобщать, анализировать и воспринимать информацию</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами массового и индивидуального отбора в виде спорта</li> <li>- методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся</li> <li>- алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения</li> <li>- технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами</li> </ul> | <p>Специальные контрольные упражнения</p> <p>Конспект занятия</p> <p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> | <p>Шкала оценивания специальных контрольных упражнений</p> <p>Шкала оценивания конспекта занятия</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания устных ответов</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> |
| ОПК-10 | Пороговый       | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов.</li> <li>- способы установления отношений со спортсменами</li> <li>- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании.</li> <li>- определять прогнозы последствий принятых решений.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников</li> <li>- навыками обучения спортсменов.</li> <li>- технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов.</li> </ul>                                                     | <p>Специальные контрольные упражнения</p> <p>Конспект занятия</p> <p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> | <p>Шкала оценивания специальных контрольных упражнений</p> <p>Шкала оценивания конспекта занятия</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания устных ответов</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> |
|        | Продвину<br>тый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов.</li> <li>- способы установления отношений со спортсменами</li> <li>- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлением, обобщения и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Специальные контрольные упражнения</p> <p>Конспект занятия</p> <p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> | <p>Шкала оценивания специальных контрольных упражнений</p> <p>Шкала оценивания конспекта занятия</p> <p>Шкала оценивания</p>                                                                                      |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                             |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста</li> <li>- методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров</li> </ul> |  | <p>реферата</p> <p>Шкала оценивания устных ответов</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|

### Шкала оценивания специальных контрольных упражнений

| № п/п | Содержание                                      | Баллы                                                                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                 | 10-15 б.                                                                                                                                                   | 9-5 б.                                                                                                     | 1-4 б.                                                                                                                                                                                          |
| 1     | «Забегания» на мосту.                           | Крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, «забегания» без задержек, голова и руки при этом не смещаются. Время выполнения 50 сек.   | Менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, задержка при «забегании». Время выполнения 1 мин. | Низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при «забегании», остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот. Время выполнения 1 мин. 10 сек. |
| 2     | Перевороты с моста.                             | Крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами. Время выполнения 15 сек. | Менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук. Время выполнения 20 сек.                                 | Низкий мост, перевороты с раскачивания и поочерёдным отталкиванием ног. Время выполнения 25 сек.                                                                                                |
| 3     | Вставания со стойки на мост и обратно в стойку. | Упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса.                                                                         | Выполняется слитно без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах).                      | Выполняется без прогиба с остановкой при помощи рук.                                                                                                                                            |

|   |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Кувырок<br>вперёд подъём<br>разгибом.                     | Выполняется<br>чётко, слитно, с<br>фиксацией в<br>финальной фазе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Допущены<br>незначительные<br>ошибки в технике<br>исполнения (потеря<br>равновесия).                                                                          | Нарушена<br>слитность, потеря<br>равновесия,<br>помощь при<br>выполнении<br>переворота<br>разгибанием.                                                    |
| 5 | Сальто вперёд<br>с разбега<br>(страховка<br>обязательна). | Ритмичный<br>сильный разбег,<br>хороший подскок и<br>группировка,<br>фиксация при<br>приземлении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Недостаточный<br>сильный разбег,<br>нечеткая<br>группировка, потеря<br>равновесия при<br>приземлении.                                                         | Слабый разбег,<br>ошибки при<br>выполнении<br>группировки,<br>потеря равновесия<br>при приземлении<br>(падение).                                          |
| 6 | Варианты<br>самостраховки.                                | Высокий полёт,<br>мягкое<br>приземление,<br>правильная<br>амортизация<br>руками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Недостаточно<br>высокий полёт,<br>падение с касанием<br>головы.                                                                                               | Падение через<br>сторону, удар<br>туловищем о ковёр,<br>жёсткое<br>приземление,<br>ошибки при<br>группировке.                                             |
| 7 | Удары руками в<br>стойке                                  | Тело<br>расслаблено,<br>максимальная<br>концентрация.<br>Удобно<br>защищаться и<br>легко атаковать<br>обеими руками.<br>Вес<br>равномерно<br>распределён<br>между ногами.<br>Колени слегка<br>подогнуты.<br>Подбородок<br>одним боком<br>опущен и<br>прижат к<br>плечу, рука<br>прикрывает<br>челюсть, а<br>локоть<br>закрывает бок.<br>Дыхание не<br>задерживать,<br>но и не дышать<br>учащенно.<br>Удары<br>наносятся<br>чётко, хлёстко, | Тело напряжено,<br>концентрация<br>слабая, волнение,<br>дыхание учащено.<br>Удары наносятся<br>сильно, но<br>медленно, скорость<br>слабая, хлёсткости<br>нет. | Рациональность и<br>последовательность<br>нарушены. Тело<br>напряжено,<br>равновесие<br>нарушено, сильное<br>волнение. Техника<br>удара не<br>соблюдается |

|   |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                       | сильно.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 8 | Удары ногами в стойке | Тело расслаблено, максимальная концентрация. Первостепенно е значение имеет удержание равновесие тела. Тело прямо (вертикально), не отклоняться назад и вперёд. Удар выполняется очень быстро и сильно. После удара нога мгновенно отводится назад. Фиксируется тело, уравнив ударную ногу корпусом. | Тело напряжено, концентрация слабая, волнение, дыхание учащено. Удары наносятся сильно, но медленно. Равновесие тела нарушено. Нога не всегда возвращается в И.П.                       | Рациональность и последовательность нарушены. Тело напряжено, равновесие нарушено, сильное волнение. Техника удара не и удержание равновесия не соблюдается.                                                                                                   |
| 9 | Удары локтем в стойке | Тело расслаблено, максимальная концентрация. Вес тела равномерно распределён между ногами, колени слегка согнуты. Вкладываем в удар всю массу тела. Начинать удар с толчка одноимённой ногой. Отталкиваясь от земли, она вращается на носке наружу. Тело занимает естественное положение при         | Тело напряжено, концентрация слабая, волнение, дыхание учащено. В удар не вкладывается вся масса тела. Слабый толчок от земли одноимённой ногой. Иногда удар наносится силой мышц руки. | Рациональность и последовательность нарушены. Тело напряжено, равновесие нарушено, сильное волнение. Нет толчка от земли одноимённой ноги. Удар наносится силой мышц руки. При повороте тела локоть полностью не поднимается и чертит в воздухе ломаную линию. |

|    |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                           |
|----|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                        | <p>развороте. Импульс передаётся в бедро, которое также разворачивается и передаёт силу корпусу. При повороте тела локоть поднимается и чертит в воздухе прямую линию — это и есть удар. Важно, чтобы он наносился именно всем телом, а не за счёт мышц руки.</p>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                           |
| 10 | Удары коленом в стойке | <p>Тело расслаблено, максимальная концентрация. Вес тела равномерно распределён между ногами, колени слегка согнуты. Удар наносится из любой стойки. Стойка фронтальная. Тело остаётся в вертикальном положении. Не наклоняться назад. Не терять равновесие. Во время удара руки защищают голову, если бьём в захвате, то руками обхватываем голову "ладонь в ладоне". Немного</p> | <p>Тело напряжено, концентрация слабая, волнение, дыхание учащено. Тело слегка наклонено вперёд или назад. Равновесие нарушено. Руки слабо защищают голову во время удара. Носок бьющей ноги не выпрямлен.</p> | <p>Рациональность и последовательность нарушены. Тело напряжено, равновесие нарушено, сильное волнение. Техника удара не соблюдается.</p> |

|    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
|----|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                 | отводим<br>бьющую ногу<br>назад и с<br>сильным<br>рывком головы<br>противника на<br>себя наносится<br>мощный удар<br>коленом, носок<br>стопы бьющей<br>ноги<br>выпрямлен.<br>После этого<br>нога<br>возвращается<br>назад во<br>фронтальную<br>стойку. Таким<br>же образом<br>другим<br>коленом.                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
| 11 | Защита в стойке | По своему<br>характеру<br>защита может<br>быть активной,<br>пассивной,<br>эффективной.<br>По методу<br>выполнения,<br>защита<br>подразделяется<br>на защиту с<br>помощью ног<br>(шаг назад, шаг<br>влево, шаг<br>вправо, блок,<br>удар в разрез).<br>Рук (накладки,<br>подставки,<br>отбивы, блоки).<br>С помощью<br>туловища<br>(уклоны,<br>нырки,<br>отклоны,<br>развороты).<br>Комбинирован<br>ные защиты —<br>выполнение<br>двух и более<br>защитных<br>приемов от<br>одного удара | Тело напряжено,<br>концентрация<br>слабая, волнение,<br>дыхание учащено.<br>Тело слегка<br>наклонено вперёд<br>или назад.<br>Равновесие<br>нарушено. | Рациональность и<br>последовательность<br>нарушены. Тело<br>напряжено,<br>равновесие<br>нарушено, сильное<br>волнение. Техника и<br>тактика защиты в<br>стойке не<br>соблюдается. |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | (например, подставка правой ладони с одновременным выполнением шага назад от прямого левого удара в голову). Защита используется для того, чтобы избежать удара в уязвимые места тела, выбрать необходимый момент для перехода в контратаку или атаку. |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### Шкала оценивания конспекта занятия

| Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество баллов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.                                                                                                                                                                    | 9-10 баллов       |
| Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.                                                                                                                       | 6-8 баллов        |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы. | 3-5 баллов        |

### Шкала оценивания реферата

| Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Количество баллов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.                                                                                                                                                                   | 8-10 баллов       |
| Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения. | 6-8 баллов        |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.                                       | 3-5 баллов        |

### Шкала оценивания устных ответов

| Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Количество баллов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Полно и аргументировано отвечает по содержанию задания. Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные. Излагает материал последовательно и правильно.                                                                 | 5 баллов          |
| Ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.                                                                                                                                                                                                             | 3- 4 балла        |
| Ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки. | 1-2 балла         |
| Ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.                                                                                                                                                      | 0 баллов          |

### Шкала оценивания тестирования

| количество правильных ответов | количество баллов |
|-------------------------------|-------------------|
| 20                            | 10                |
| 15-19                         | 7                 |
| 11-14                         | 4                 |
| меньше 10                     | 0                 |

**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.**

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Назовите размер борцовского ковра, боксёрского ринга, клетки в ММА, татами в карате?
2. Сколько человек входит в судейскую бригаду по спортивной борьбе, боксу, карате, ММА на каждой схватке или поединке?
3. В какой борьбе строго запрещено захватывать противника ниже пояса?
4. Назовите существующие весовые категории в борьбе, боксе, карате, кикбоксинге и ММА у юниоров?
5. Назовите существующие возрастные категории в борьбе, боксе, карате, кикбоксинге и ММА?
6. Какова продолжительность схватки для сеньоров и юниоров?
7. Назовите разницу в баллах, когда период заканчивается досрочно в борьбе?
8. Какие технические действия и приемы существуют в спортивных единоборствах?
9. Какие существуют оценки технических действий и приемов борца, боксёра, каратиста (в баллах)?
10. В чем состоят особенности методики обучения в женской вольной борьбе, боксе, тайском боксе и ММА?
11. Как организовать соревнования по спортивным единоборствам (борьбе, боксу, карате и ММА) в общеобразовательной школе?
12. Кто является Олимпийским Чемпионом из России в греко-римской борьбе, боксе, карате, кикбоксинге?
13. Кто является первым Российским Чемпионом Мира в спортивной борьбе среди профессионалов?
14. Какие вы знаете Олимпийские весовые категории у женщин в борьбе, боксе, тхэквандо?
15. Какова продолжительность перерыва между периодами в вольной борьбе?
16. Какова продолжительность перерыва между раундами в различных спортивных единоборствах?
17. Когда первые боксёры из СССР приняли участие в Олимпийских играх?
18. Когда впервые борцы из СССР приняли участие в Олимпийских играх?
19. Российский спортсмен, трехкратный Олимпийский чемпион по греко-римской борьбе?
20. Сколько золотых медалей завоевали российские борцы на Олимпийских Играх в 2008 г по вольной борьбе?
21. Восьмикратный чемпион мира по ММА в тяжелом весе?
22. Чемпион мира по версии WBA (2011 – 2013) в тяжёлом весе?
23. Первый в истории Российской Федерации тхэквондист завоевавший Олимпийское золото, Токио 2020г.?
24. Девятикратная чемпионка мира по кикбоксингу из Российской Федерации?
25. Трёхкратный чемпион мира IFMA (2010-2012) и четырехкратный чемпион Европы IFMA (2009-2012) по тайскому боксу?

26. Какова продолжительность взвешивания в различных спортивных единоборствах?
27. Сколько раундов в различных спортивных единоборствах допускается для школьников?
28. При каком счете борец ставится в положение "креста"?

### ПРИМЕР ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ (БОКС)

1. Значительную роль в формировании адаптивных особенностей организма боксера играет:
  - *специализированная тренировка*
  - *общая тренировка*
  - *техническая подготовка*
  - *тактическая подготовка.*
2. Процесс технико-тактического совершенствования боксера должен осуществляться на:
  - *протяжении всех лет занятий*
  - *предварительной подготовки*
  - *углубленной тренировки*
  - *спортивного совершенствования.*
3. На стадии спортивного совершенствования процесс технической подготовки боксеров подчиняется:
  - *периодизации тренировочного процесса*
  - *календарю соревнований*
  - *особенностям телосложения*
  - *спортивным достижениям.*
4. Механизм увеличения скорости звеньев тела при нанесении удара сравнивается с:
  - *волной*
  - *движением кнута*
  - *колеса*
  - *удара кувалды.*
5. При прямом ударе правой с акцентом на силу ось вращения проходит через:
  - *левое плечо*
  - *левую ногу*
  - *правое плечо*
  - *правую ногу.*
6. При боковом ударе левой с акцентом на силу ось вращения проходит через:
  - *правое плечо*
  - *правую ногу*
  - *левое плечо*
  - *левую ногу.*

7. Индивидуальная манера ведения боя зависит в основном:

- *индивидуально-типологических особенностей*
  - *особенностей телосложения*
  - *физических качеств*
- спортивных достижений
- стажа занятий.

8. Оптимальные величины объема общеразвивающих упражнений на предсоревновательном этапе боксеров высокой квалификации составляет:

- *320-410 мин*
- 600-714 мин
- 167-209 мин

9. Оптимальные величины объема специально-подготовительных упражнений на предсоревновательном этапе боксеров высокой квалификации составляет:

- *167-209 мин*
- 320-410 мин
- 600-714 мин
- мин.

10. К объективным трудностям при совершенствовании волевых качеств относятся:

- *особенности и условия проведения соревнований*
- *соблюдение спортивного режима*
- *содержание тренировочного процесса*
- отрицательные эмоциональные состояния
- отрицательные предстартовые состояния.

11. Целесообразным вариантом сгонки веса боксера является:

- *ускоренный*
- форсированный
- аккордный
- длительный.

12. Последовательность тактического мышления боксера в ходе боя:

- *«собрать» информацию*
- *обработать*
- *оценить*
- *выбрать правильное решение*
- *корректировать план боя.*

13. Последовательность многолетней системы подготовки боксера:

- *предварительная подготовка*

- начальная спортивная специализация
- углубленная тренировка
- этап спортивного совершенствования.

14. Последовательность латентного времени сенсомоторной реакции:

- появление возбуждения в рецепторе
- проведение нервных импульсов в ЦНС
- формирование эффекторных импульсов
- проведение нервных импульсов к мышцам
- возбуждение мышцы.

15. Оценка состояния спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта .... (этапный контроль).

16. Оценка срочных состояний организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований ... (оперативный контроль).

17. Тактическое мастерство боксера определяется:

- правильным планированием боя
- управлением боем
- применением одиночных и серийных ударов
- применением защитных действий.

18. Уровень технического мастерства боксера определяется:

- набором вариантов ударов
- арсеналом защитных действий
- применением одиночных и серийных ударов
- сочетанием приемов обороны и нападения

19. Уровень боеспособности боксера определяется:

- арсеналом защитных действий
- применением одиночных и серийных ударов
- сочетанием приемов обороны и нападения
- правильным планированием боя

20. В задачи подготовки боксеров старших и высших разрядов входит:

- совершенствование технико-тактического мастерства
- повышение уровня физической подготовленности
- достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям
- повышение уровня волевой подготовленности
- овладение навыками специальных упражнений

21. Боксерский зал должен иметь отношение площади световых проемов к площади пола:

- 1:6
- 1:5
- 1:4
- 1:1

22. Во время соревнований в залах с количеством зрителей более 800 освещенность поверхности ринга составляет:

- 1000 люксов
- 900 люксов
- 500 люксов
- 100 люксов

23. Главный судья соревнований обязан:

- *проверить состояние и готовность места соревнований*
  - *назначить судей для судейства*
- *проверять правильность заполнения судейских записок*
  - *анализировать работу судей*
- *подготовить материал для отчета*
- *контролировать правильность бинтования рук*

24. Главный судья соревнований имеет право:

- *отменить соревнования*
- *прекратить соревнования или объявить перерыв*
- *внести изменения в программу соревнований*
  - *остановить бой и объявить победителя*
- *объявить боксеру замечание за нарушение правил ведения боя*

25. Главный секретарь соревнований обязан:

- *вести протоколы заседаний судейской коллегии и мандатной комиссии*
  - *вести судейскую документацию*
- *подготовить материал для отчета главного судьи*
  - *проверять экипировку участников соревнований*
- *представлять боксеров зрителям перед боем*

26. Рефери обязан:

- *до боя у боксеров проверить перчатки*
- *убедиться в наличии полного состава судей*
- *по окончании боя собрать судейские записки*
  - *назначить судей для судейства*

27. Рефери имеет право:

- *объявить боксеру замечание за нарушение правил ведения боя*

- *объявить замечание секунданту*
- *прекратить бой*
- *объявить предупреждение секунданту*
- *снимать судей с соревнований*

28. Боковой судья при нокдауне отмечает в судейской записке:

- *KDH*
- *ЯП*
- *ОТК*
- *ДСК*

29. К боксерам старших разрядов относятся:

- *спортсмены I спортивного разряда и кандидаты в мастера спорта*
- спортсмены I спортивного разряда
  - кандидаты в мастера спорта
- кандидаты в мастера спорта и мастера спорта
  - мастера спорта международного класса
  - заслуженные мастера спорта

30. К боксерам высших разрядов относятся:

- *мастера спорта, мастера спорта международного класса и заслуженные мастера спорта*
- спортсмены I спортивного разряда и кандидаты в мастера спорта
- кандидаты в мастера спорта и мастера спорта
  - мастера спорта международного класса
  - заслуженные мастера спорта

31. В тренировке боксеров старших разрядов должен быть использован в наибольшей степени принцип:

- *компенсации*
- универсализма
- консерватизма
- доступности
- наглядности

32. Тренировка боксеров высших разрядов должна идти в направлении развития:

- *универсализма*
- компенсации
- консерватизма
- доступности
- наглядности

## ПРИМЕР ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

1. Вид боевого искусства, разработанный в СССР:

- а) Самбо +
- б) Бокс
- в) Тхэквондо

2. Из скольких групп приемов состоит техника самбо:

- а) 3
- б) 2 +
- в) 4

3. В каком виде единоборств больше всего используют броски:

- а) Тхэквондо
- б) Айкидо
- в) Дзюдо +

4. Что означает самбо:

- а) Самозащита без оружия +
- б) Самооборона
- в) Самозащита без ответственности

5. Какой вид единоборств использует преимущественно удары ногами:

- а) Бокс
- б) Айкидо
- в) Тхэквондо +

6. В каком году возникло самбо:

- а) В 1902 г.
- б) В 1938 г. +
- в) В 1914 г.

7. Какой вид единоборств использует только удары кулаками:

- а) Бокс +
- б) Айкидо
- в) Тхэквондо

8. Учитель по каратэ называется:

- а) Масэй
- б) Снсет
- в) Сэнсэй +

9. Как называются японские единоборства:

- а) Кэмпо
- б) Кунг-фу
- в) Будо +

10. Каратэ относится к боевым искусствам:

- а) Китая
- б) Японии +
- в) Монголии

11. В какой части света наиболее развиты традиционные боевые искусства:

- а) Восточной +
- б) Северной
- в) Западной

12. Обувь боксера:

- а) Кроссовки
- б) Боксерки +
- в) Кеды

13. С какого года дзюдо стало известно в России:

- а) С 1914 г. +
- б) С 1902 г.
- в) С 1988 г.

14. Есть несколько разновидностей бокса, самый распространенный – английский или:

- а) Британский бокс
- б) Привычный бокс
- в) Классический бокс +

15. Технический арсенал дзюдо включает в себя столько разделов:

- а) 3 +
- б) 2
- в) 4

16. Боксерам нельзя бить:

- а) По лицу
- б) По затылку +
- в) По печени

17. Как называется костюм для тренировок в дзюдо:

- а) Ката
- б) Кимоно
- в) Дзюдоги +

18. Боксерам нельзя бить:

- а) Выше пояса
- б) Ниже пояса +
- в) По лицу

19. Что такое удэ-атэ в дзюдо:

- а) Удары ногами
- б) Удары головой

в) Удары руками +

20. Современный бокс зародился в:

- а) Италии
- б) Англии +
- в) США

21. Удушающие приемы скольких типов  
используются в дзюдо:

- а) 2 +
- б) 3
- в) 4

22. Бои проходят на ринге и длятся от 3 до 12  
раундов в:

- а) Каратэ
- б) Боксе +
- в) Дзюдо

23. Чем дзюдо отличается от других видов  
борьбы:

- а) В дзюдо запрещены подножки и подсечки
- б) В дзюдо не используются удушающие приемы
- в) Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий +

24. Площадка для соревнований по Киокусинкай  
имеет размеры:

- а) 12м x 12м
- б) 10м x 10м +
- в) 9м x 9м

25. В какой стране было создано Дзюдо:

- а) Китай
- б) Вьетнам
- в) Япония +

26. Изначально каратэ имело три цвета пояса:  
черный, коричневый и:

- а) Белый +
- б) Синий
- в) Зеленый

27. За что на соревнованиях по самбо  
присуждается 2 балла:

- а) За удержание в течение более 10, но менее 20 секунд +
- б) За бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего
- в) За бросок соперника на бок без падения атакующего

28. Как называется старший ученик в каратэ:

- а) Шихан
- б) Сенсей
- в) Семпай +

29. В каком городе было создано самбо:

- а) Москва +
- б) Берлин
- в) Лондон

30. Какой пояс соответствует шо-дан:

- а) Чёрный +
- б) Коричневый
- в) Синий

### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. Виды спортивных единоборств и их классификация.
2. Планирование в вольной борьбе (греко - римской борьбе) и самбо.
3. Планирование в боксе, кикбоксинге, муай тай.
4. Техника борьбы в партере.
5. Техника борьбы в стойке.
6. Техника боя в стойке в разных видах единоборств на примере бокса, карате и ММА.
7. Профилактика травматизма на занятиях по спортивным единоборствам (вольной борьбе, классической борьбе, самбо).
8. Профилактика травматизма на занятиях по спортивным единоборствам (бокс, карате, кикбоксинг, муай тай, ММА).
9. Подготовка зала для занятий по спортивным единоборствам (вольной борьбе, греко-римской, дзюдо). Санитарно-гигиенические нормативы для зала спортивных единоборств.
10. Подготовка зала для занятий по спортивным единоборствам (бокс, карате, тхэквондо, ММА).
11. Организация и проведение соревнований по спортивным единоборствам.
12. Развитие гибкости в спортивных единоборствах.
13. Развитие быстроты в спортивных единоборствах.
14. Развитие выносливости в спортивных единоборствах.
15. Методика развития физических качеств в спортивных единоборствах.
16. Психологическая подготовка бойцов в спортивных единоборствах.
17. Психологическое состояние бойцов в учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.
18. Философские познания в спортивных единоборствах.
19. Роль тренера в подготовке бойца.
20. Проблема искусства и спорт в восточных единоборствах.
21. Помеха влияний во время подготовки спортсменов по спортивным единоборствам.
22. Волевые качества бойцов в спортивных единоборствах.
23. Подготовка бойцов в младших группах.
24. Подготовка бойцов в старших группах.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ К УСТНОМУ ОПРОСУ

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

## **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТА УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ**

1. Элементы спортивных единоборств.
2. Формирование двигательных навыков применения техники освобождения от захватов, как приема самозащиты.
3. Формирование двигательных навыков в кикбоксинге, боксе и муай тай.
4. План-конспект занятия по классической борьбе (вольной, греко-римской) с группой начинающих.
5. План-конспект занятия по боксу (кикбоксингу, муай тай) с группой начинающих.
6. План-конспект урока по вольной борьбе.
7. План-конспект урока по самбо.
8. План-конспект урока по муай тай.
9. План-конспект урока по кикбоксингу.
10. План-конспект урока по боксу.
11. План-конспект урока по карате.
12. План-конспект урока по ММА.
13. План-конспект урока по дзюдо.
14. План-конспект урока по спортивным единоборствам для студентов бакалавров.
15. План-конспект урока по спортивным единоборствам для студентов магистрантов.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

### Технические действия в стойке в борьбе и ММА

- перевод в партер рывком за руку;
- перевод в партер рывком под руку;
- бросок через спину с захватом руки и шеи;
- бросок через спину (на время и качество);
- бросок «Вертушкой» (на время и качество);
- бросок «скручиванием» (на время и качество);
- бросок прогибом с захватом двух рук сверху (качество);
- комбинация: перевод в партер – «Вертушка»;
- комбинация: прогибом – бросок через спину.

### Технические действия в партере в борьбе и ММА

- переворот с захватом руки сбоку;
- переворот рычагом;
- перевод накатом (партнер сопротивляется);
- переворот «ключом» (партнер сопротивляется);
- переворот «обратным ключом» и защита от него (партнер сопротивляется).

### Технические действия в стойке на примере кикбоксинга, бокса, карате и муай тай

- подготовительные действия: ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя, скрытие своих замыслов с помощью обманных движений;
- наступательные действия: атаки и контратаки;
- оборонительные действия: защита от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, изменение дистанции боя, утомление противника и моральное воздействие на него.

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

Формами текущего контроля являются: специальные контрольные упражнения, конспект занятия, реферат, устный опрос, тестирование

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

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

### 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    | <p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <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.                                            |

### 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           |