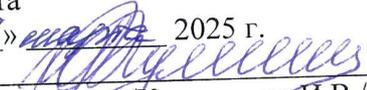


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.07.2025 13:00:57
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fcb69e7

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

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19»  2025 г.
/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Спортивные единоборства

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:

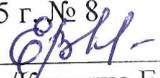
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
Факультет физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой 
/Антипов А.В./

Москва
2025

Авторы-составители:

Тушер Ю.Л., к.п.н., доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств

Орлов Ю.В. ассистент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств

Рабочая программа дисциплины «Спортивные единоборства» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» в обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3.	ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	10
5.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	12
6.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.	32
7.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.	40
8.	ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	41
9.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	42

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - подготовить будущего учителя физической культуры, владеющего основами техники и методике спортивных единоборств.

Задачи дисциплины:

1. Изучить основы теории спортивных единоборств (бокс, карате, ММА и т.д.).
2. Изучить основы техники спортивных единоборств – стойки, перевороты, броски, сваливания, борьба в партере, ударная техника.
3. Изучить основы тактики проведения технических действий и спаррингов (схваток) в спортивных единоборствах.
4. Научить планированию учебного процесса в спортивных единоборствах.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» в обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Баскетбол», «Анатомия человека».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (педагогической практики), для изучения дисциплин «Теория и практика двигательной анимации», «Волейбол», «Теория и методика физической культуры».

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	10
Объем дисциплины в часах	360
Контактная работа:	260,7
Лекции	88
Практические занятия	170
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2.7
Зачет	0.4
Экзамен	0.3

Предэкзаменационная консультация	2
Контроль	25,3
Самостоятельная работа	74

Формы промежуточной аттестации: зачет –2, 4 семестр, экзамен 6 семестр.

3.2 Содержание дисциплины По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел 1 Дисциплина «Спортивных единоборства» в системе высшего профессионального физического образования.		
Тема 1.1 Введение в дисциплину. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса. Комплектация учебных групп на основе морфологических показателей. Комплексный подход к использованию различных видов спортивной экипировки и оборудования залов спортивных единоборств в системе спортивной подготовки. Перспективное, многолетнее, текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование. расписание занятий, план – конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям. Урок как основная форма занятий спортивными единоборствами.	8	15
Тема 1.2 Программа соревнований, весовые категории, форма одежды, ковёр, боксёрский ринг, медицинская служба, допинг. <i>Судейская бригада:</i> состав судейской бригады, обязанности судейской бригады, арбитр, боковой судья, руководитель ковра, рефери в ринге, ответственный за арбитраж, принятие решений и голосование, форма одежды арбитров. <i>Проведение соревнований:</i> взвешивание, жеребьевка, стартовый протокол, «спаринг», снятие с соревнований, протокольная церемония, классификация команд при индивидуальных соревнованиях, классификация команд при командных соревнованиях. <i>Схватка:</i> продолжительность схваток (раундов), вызов участников, представление участников, старт, остановка схватки (раунда), окончание схватки (раунда), остановка и продолжение схватки (раунда), типы побед, дополнительное время, тренер. <i>Оценка технических действий:</i> оценка важности технических действий и приёмов, опасное положение, запись баллов, броски с «большой амплитудой», оценка технических действий и приёмов. <i>Классификационные очки, присуждаемые после схватки:</i> классификационные очки, туше, защита, сильные и частые удары, эффективная агрессия, генералитет ринга, техническое превосходство. <i>Пассивная борьба:</i> борьба в партере в ходе схватки, красная зона, крест (Клинч), жеребьевка, позиции креста в GR, позиции креста в LL. <i>Запреты и запрещённые приёмы:</i> основные запреты – договариваться между собой, причинять телесную боль, уходить от приёма, уходить с ковра, хвататься за ковер; запрещённые приёмы – удушение за горло, выворачивание	8	16

рук, хватание за различные части тела соперника, удар в пах, удар в затылок, удар после гонга. <i>Протест</i> –подаётся до окончания схватки (боя).		
Тема 1.3 Контрольные занятия (сдача контрольных нормативов, зачёты по истории и теории спортивных единоборств	8	15
Раздел 2 Методика организации и преподавания спортивных единоборств. Техника в спортивных единоборствах с методикой обучения.		
Тема 2.1 <u>Борьба в партере.</u> - <i>броски</i> : прогибом, вращением «вертушка», сбиванием, скручиванием, седом, подворотом, поворотом «мельница»; - <i>перевороты</i> : скручиванием, разгибанием, переходом, накатом, прогибом, перекатом, забеганием.	8	15
Тема 2.2 <u>Борьба в стойке.</u> - <i>переводы</i> : рывком, нырком, вращением «вертушка», выседом - <i>броски</i> : наклоном, подворотом, поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием, скручиванием, седом; - <i>сваливание</i> : сбиванием, скручиванием - <i>удержание, дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста.</i> - <i>имитация технических действий с манекеном</i> - <i>учебные и учебно – тренировочные схватки.</i>	8	15
Тема 2.3 <u>Спарринг в стойке</u> - <i>удары руками</i> : джеб, кросс, хук, свинг, апперкот, оверхенд, боло-панч, бэкфист, джолт. - <i>удары локтями</i> : боковыми/горизонтальными (классический вариант), восходящими (снизу), нисходящий (сверху), с разворота (грубое название- бэкфист локтем), колющий, с замахом из-за спины. - <i>удары ногами</i> : Лоу-кик (Low Kick), Мидл-кик (Middle-kick), Хай-кик (High-Kick), Бэк кик (Back-Kick) или уширо гери, Джампинг-Кик (Jumping-Kick), Кресент-Кик (Crescent-Kick), Раунд-кик (Round-Kick), Сайд-кик (Side-Kick), Экс-кик (Ex-Kick), Фронт-кик (Front-Kick), Хук кик (вертушка), удары ногами в прыжке.	8	16
Раздел 2 Методика организации и преподавания спортивных единоборств. Тактика в спортивных единоборствах с методикой обучения.		
Тема 2.4 <u>Тактика вольной (греко-римской) борьбы состоит из 3 основных отделов:</u> - тактика проведения технических действий; - тактика ведения схватки; - тактика участия в соревнованиях. <i>Наступательная тактика</i> (предполагает высокую активность борца в схватке): - непрерывная (требует отличной физической подготовленности и большой выносливости); - эпизодическая (требует от борца хорошей быстроты реакции и действий). <i>Контратакующая тактика</i> (использование в схватке благоприятных моментов для проведения контрприёмов). <i>Оборонительная тактика</i> (применяется в течение короткого отрезка времени для восстановления сил). <u>Способы тактической подготовки:</u> Вызов, выведение из равновесия, сковывание, угроза, элементы маневрирования, двойной обман, выжидание, планирование боя, стиль и манера ведения боя, работа против левши (неудобный противник).	8	16

<p>Тема 2.5 Тактика ведения боя в боксе, карате, ММА состоит из 2-х основных отделов:</p> <p>Наступательной и оборонительной. И та, и другая тактики подразумевают победу по окончании поединка.</p> <p><i>Наступательная тактика</i> подразумевает атаку, нанесение ударов и победу.</p> <p><i>Оборонительная тактика</i> подразумевает защиту, не пропускание ударов, контратаку и победу.</p> <p>На тактическую подготовку ударников в спортивных единоборствах (боксер, каратист, боец ММА и т.д.) влияют следующие факторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рост и длина рук (ног); - скорость передвижения; - сила удара; - способность реагировать на атаки и наносить встречные атаки; - весовая категория; - способность «держать удар». <p>Также на тактику боя влияют внешние факторы, такие как соперник, настрой перед боем, метеоусловия и состояние здоровья спортсмена.</p> <p><u>Способы тактической подготовки:</u></p> <p>Вызов, выведение из равновесия, сковывание, угроза, элементы маневрирования, двойной обман, выжидание, планирование боя, стиль и манера ведения боя, работа против левши (неудобный противник).</p>	8	16
<p>Раздел 3 Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.</p>		
<p>Тема 3.1 Медицинский осмотр, антропометрические измерения. Функциональные пробы для оценки физического развития и степени подготовленности борцов. Показания и противопоказания к занятиям спортивными единоборствами. Самоконтроль бойца. Объективные данные (вес, динамометрия, спирометрия, пульс). Субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, настроения, работоспособность, потоотделение, общее состояние).</p>	8	16
<p>Тема 3.2 Утомление и переутомление. Перенапряжение. Дневник самоконтроля. Травмы при занятиях спортивными единоборствами. Предупреждение спортивных травм</p>	8	15
<p>Тема 3.3 Массаж перед тренировкой и соревнованием. Самомассаж. Первая доврачебная помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Правила наложения жестких повязок.</p>	8	15
<p>Всего:</p>	88	170

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количеств о часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
------------------------------------	-------------------	-------------------	------------------------------	--------------------------	------------------

Использование подвижных игр при обучении борьбе, боксу, карате, ММА и т.д.	Игры для формирования тактического мышления	10	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
	Игры для формирования быстроты принятия решения	10	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
	Игры для формирования выбора принятия решения	10	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
Совершенствование технико-тактических действий	Индивидуальные действия в защите и нападении	10	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование

Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий	Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий и планов тренировочных микроциклов, картотек	10	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
Педагогические наблюдения	Проведение педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью и её регистрация	10	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
Организация работы по спортивным единоборствам (борьба, бокс, карате, ММА и т.д.)	Особенности организации и методического обеспечения работы в спортивных единоборствах (борьба, бокс, карате, ММА и т.д.) в общеобразовательной школе, дошкольных учреждениях, спортивно-оздоровительных лагерях, в высшей и средней профессиональной школе. Организация самостоятельных занятий по борьбе. Праздники,	14	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование

	массовые мероприятия				
ИТОГО		74			

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
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Работа на учебных занятиях 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
УК-3	Пороговый	Работа на учебных занятиях; Самостоятельная работа.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные условия эффективной командной работы; - модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; - стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели - при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе анализирует возможные последствия личных действий и учитывает особенности поведения и интересы других участников - осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленных целей - соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат 	<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 устного опроса</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p>

	Продвину тый	Работа на учебных занятиях; Самостоят ельная работа.	Знать: - основные условия эффективной командной работы; - модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; - стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; Уметь: - определять стиль управления и эффективность руководства командой; - выработать командную стратегию; - применять принципы и методы организации командной деятельности; Владеть: - владеть технологией реализации основных функций управления, анализировать интерпретировать результаты научного исследования в области управления человеческими ресурсами; - разработкой программы эмпирического исследования профессиональных практических задач.	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования
УК-7	Порогов ый	Работа на учебных занятиях; Самостоят ельная работа.	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки. - подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности. Владеть: - способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства.	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования
	Продвину тый	Работа на учебных занятиях; Самостоят ельная работа.	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС. Уметь: - пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки. - выполнять технические приемы в ИВС. - раскрыть основное содержание технико-тактической подготовки в ИВС. Владеть: - навыками коррекции тренировочных программ.	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования

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 вперёд подъём разгибом.	Выполняется чётко, слитно, с фиксацией в финальной фазе.	Допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия).	Нарушена слитность, потеря равновесия, помощь при выполнении переворота разгибанием.

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

8	Удары ногами в стойке	<p>Тело расслаблено, максимальная концентрация. Первостепенное значение имеет удержание равновесия тела. Тело прямо (вертикально), не отклоняться назад и вперед. Удар выполняется очень быстро и сильно. После удара нога мгновенно отводится назад. Фиксируется тело, уравнивается ударную ногу корпусом.</p>	<p>Тело напряжено, концентрация слабая, волнение, дыхание учащено. Удары наносятся сильно, но медленно. Равновесие тела нарушено. Нога не всегда возвращается в И.П.</p>	<p>Рациональность и последовательность нарушены. Тело напряжено, равновесие нарушено, сильное волнение. Техника удара не и удержание равновесия не соблюдается.</p>
9	Удары локтем в стойке	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>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>

		<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</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>

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

		<p>ные защиты — выполнение двух и более защитных приемов от одного удара (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.</p>		
--	--	---	--	--

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 устного опроса

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

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.

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?

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Какие вы знаете Олимпийские весовые категории у женщин в борьбе, боксе, тхэквандо?
2. Какова продолжительность перерыва между периодами в вольной борьбе?
3. Какова продолжительность перерыва между раундами в различных спортивных единоборствах?
4. Когда первые боксёры из СССР приняли участие в Олимпийских играх?
5. Когда впервые борцы из СССР приняли участие в Олимпийских играх?
6. Российский спортсмен, трехкратный Олимпийский чемпион по греко-римской борьбе?
7. Сколько золотых медалей завоевали российские борцы на Олимпийских Играх в 2008 г по вольной борьбе?
8. Восьмикратный чемпион мира по ММА в тяжелом весе?
9. Чемпион мира по версии WBA (2011 – 2013) в тяжёлом весе?
10. Первый в истории Российской Федерации тхэквондист завоевавший Олимпийское золото, Токио 2020г.?
11. Девятикратная чемпионка мира по кикбоксингу из Российской Федерации?
12. Трёхкратный чемпион мира IFMA (2010-2012) и четырехкратный чемпион Европы IFMA (2009-2012) по тайскому боксу?
13. Какова продолжительность взвешивания в различных спортивных единоборствах?
14. Сколько раундов в различных спортивных единоборствах допускается для школьников?
15. При каком счете борец ставится в положение "креста"?

ПРИМЕР ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ №1

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 нокадауне 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

№2

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 ЗАНЯТИЯ

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.

ПРИМЕРНЫЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.

5.4. 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, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

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

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	<ul style="list-style-type: none">- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;- 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
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	<ul style="list-style-type: none">обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;- излагает материал непоследовательно

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

Шкала оценивания экзамена

Критерии	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 выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Отлично
61-80	Хорошо
41-60	Удовлетворительно
0-40	Неудовлетворительно

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1 Основная литература

- Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс].- 2-е изд. - М.:

Сов. спорт, 2012. - 256с. - Режим доступа:
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210472

6.2 Дополнительная литература

1. Близневский, А.А. Управление спортивной мотивацией юных дзюдоистов [Электронный ресурс] /БлизневскийА.А., ШумилинаА.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.
4. 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>
5. 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>
6. Чертов, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>
7. 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>
8. 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
9. 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/>
10. 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/>

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.vosmgou.ru
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://www.rsl.ru>
4. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
5. ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Методические рекомендации по организации практических занятий

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 – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

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.