

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

Институт управления и государственной службы
Кафедра производственного менеджмента



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика обучения восточным единоборствам»

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе»

Луганск – 2025

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения восточным единоборствам» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе» – 91 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения восточным единоборствам» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ:
старший преподаватель А.Л. Омельяненко

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры производственного менеджмента «28 08 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой производственного менеджмента А.В. Родионов

Переутверждена: « » 20 г., протокол №

Директор института
управления и государственной службы Р.Г. Харьковский

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института
управления и государственной службы «01 09 2025 г., протокол № 1.

Председатель учебно-методической
комиссии института управления
и государственной службы Е.В. Щербакова

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – сформировать у обучающихся систему знаний о философии, технике, тактике и методике преподавания восточных единоборств (дзюдо, карате, тхэквондо, ушу и др.), развить практические навыки организации учебно-тренировочного процесса, а также обеспечить понимание культурных, оздоровительных и прикладных аспектов восточных боевых систем.

Задачи дисциплины:

- △ Изучить историко-культурные основы и философские принципы восточных единоборств.
- △ Ознакомиться с классификацией и техникой основных приёмов в различных стилях и школах.
- △ Освоить методику обучения техническим и тактическим действиям с учётом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.
- △ Сформировать навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по восточным единоборствам.
- △ Овладеть методами физической, психофизической и специальной подготовки спортсменов.
- △ Изучить правила соревнований, этические нормы и требования к организации поединков.
- △ Научиться анализировать технику выполнения приёмов, выявлять ошибки и применять корректирующие упражнения.
- △ Ознакомиться с вопросами безопасности, самостраховки и профилактики травматизма.
- △ Развить умения адаптировать восточные единоборства к образовательной и оздоровительной практике.
- △ Сформировать представление о прикладном и воспитательном потенциале восточных боевых искусств в современной педагогике.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика обучения восточным единоборствам» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль подготовки: «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе».

Содержание дисциплины логически связано с другими компонентами образовательной программы, включая: «Анатомия человека», «Педагогика», «Теория и методика физической культуры и спорта».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой	Перечень планируемых результатов
--------------------------------	---	----------------------------------

	дисциплине)	
ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	<p>ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки</p> <p>ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	<p>знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки</p> <p>владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42	10
в том числе:		
Лекции	14	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	28	6
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	44	86
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. История и особенности восточных единоборств

Восточные единоборства как предмет познания. Содержание и задачи курса. История развития. Восточные единоборства в системе физического воспитания. Особенности восточных единоборств.

Тема 2. Основы техники восточных единоборств

Обучение приемам восточных единоборств. Для проведения приемов большое значение имеет исходное положение и умение работать на

различных дистанциях.

Тема 3. Специальные физические упражнения

Обучение комплексам дыхательных упражнений. Обучение техническим комплексам (ката). Суть и значение. Влияние этих специальных упражнений на организм занимающихся.

Тема 4. Методика обучения технике восточных единоборств

Обучение технике восточных единоборств. Развитие физических качеств, специфических для восточных единоборств, как предпосылки для успешного овладения техникой. Последовательность изучения приемов защиты и нападения.

Тема 5. Методика обучения тактики восточных единоборств

Обучение тактике восточных единоборств. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тема 6. Организация и проведение соревнований по восточным единоборствам

Структура соревнований по восточным единоборствам: в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Планирование соревнований. Организация соревнований, документы для проведения соревнований.

Тема 7. Правила и судейство соревнований

Правила соревнований по видам единоборств. Методика судейства. Система розыгрыша, учет результатов. Жестикуляция.

Тема 8. Учебно-тренировочные поединки

Индивидуальная подготовка. Выполнение специальных физических упражнений. Выполнение технических приемов. Тренировочные поединки.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	История и особенности восточных единоборств	2	1
2	Основы техники восточных единоборств	4	1
3	Специальные физические упражнения	4	1
4	Методика обучения технике восточных единоборств	4	1
Итого:		14	4

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	История и особенности восточных единоборств	2	1
2.	Основы техники восточных единоборств	4	1
3.	Специальные физические упражнения	2	1
4.	Методика обучения технике восточных единоборств	4	1
5.	Методика обучения тактики восточных единоборств	4	1
6.	Организация и проведение соревнований по восточным единоборствам	4	1

7.	Правила и судейство соревнований	4	1
8.	Учебно-тренировочные поединки	4	1
Итого:		28	8

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	История и особенности восточных единоборств	Реферат, сообщение, презентация, сравнительный анализ стилей	6	10
2	Основы техники восточных единоборств	Составление схем, анализ видеоматериала, выполнение практических заданий	6	12
3	Специальные физические упражнения	Таблица упражнений, методическая разработка, доклад по развитию физических качеств	6	10
4	Методика обучения технике восточных единоборств	Конспект занятия, разработка методических карточек, ситуационное задание	8	14
5	Методика обучения тактики восточных единоборств	Анализ тактических схем, моделирование ситуаций, сообщение	6	10
6	Организация и проведение соревнований по восточным единоборствам	Составление регламента, сценарий турнира, доклад	4	8
7	Правила и судейство соревнований	Тестовые задания, сообщение, анализ спорных ситуаций	4	8
8	Учебно-тренировочные поединки	Анализ видеоматериала, составление протокола, рефлексия по итогам схватки	4	14
Итого:			44	86

4.7. Курсовые работы не предполагаются учебным планом

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : учебное пособие / В. С. Гарник. — Москва : МИСИ-МГСУ, 2017. — 177 с. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=339095>

2. Голушко, Т. В. Теоретические и практические основы некоторых видов единоборств в системе физического воспитания студентов вузов государственной службы: методические рекомендации по курсу «Физическая культура» / Т. В. Голушко, В. Ю. Крылатов, А. О. Миронов. — Москва : Дело (РАНХиГС), 2021. — 202 с. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=393699>

3. Иванков, Ч. Т. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч. Т. Иванков. — Москва : МПГУ, 2018. — 136 с. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=339578>

4. Катанский, С. А. Многостилевое контактное карате : научно-популярная литература / С. А. Катанский. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. — 633 с. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=460134>

5. Пащинцев, И. В. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года : монография / И. В. Пащинцев. — Москва : Спорт, 2016. — 208 с. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=222675>

6. Соколов, Д. А. Изучение дзюдо студентами вузов : учебно-методическое пособие / Д. А. Соколов. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2014. — 32 с. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=449916>

б) дополнительная литература:

1. Дзюдо: техника, тактика, тренировка / А. А. Рахлин. — М.: Физкультура и спорт, 2006. — 224 с.

2. Дзюдо: учебник для вузов / под ред. В. И. Шестакова. — М.: Советский спорт, 2010. — 368 с.

3. Дзюдо: учебное пособие / В. А. Козлов. — М.: РГУФКСМиТ, 2021. — 88 с. — Режим доступа: <https://publishing.intelgr.com/archive/Judo.pdf>

4. Карате. Киокушинкай: техника и методика обучения / С. А. Катаев. — М.: АСТ, 2012. — 256 с.

5. Карате: теория и методика / В. А. Михайлов. — СПб.: Лань, 2015. — 312 с.

6. Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка: учебное пособие / В. В. Шевцов и др. — М.: РГУФКСМиТ, 2022. — 112 с. — Режим доступа: https://www.vgifik.ru/sites/default/files/docs/uch_posobie_osnovy_thekvondo_15.05_2022.pdf

7. Тхэквондо: теория, методика, технология / С. В. Ким. — М.: МПГУ, 2020. — 96 с. — Режим доступа: <https://izd-mn.com/PDF/61MNNPU20.pdf>

8. Тхэквондо: техника и методика / под ред. С. В. Ким. — М.: Спорт, 2016. — 208 с.

9. Тхэквондо: учебное пособие / В. В. Шевцов, А. А. Ким. — М.: Академия, 2018. — 192 с.

10. Ушу: базовая техника и философия / Ли Цзинь. — СПб.: Питер, 2014. — 198 с.

11. Ушу: методика преподавания / А. В. Соловьев. — Электронный ресурс. — Режим доступа: https://elib.gnpbu.ru/text/soloviev_ushu_2019/index.html

12. Ушу: теория и методика / В. В. Костюк. — М.: Советский спорт, 2011. — 240 с.

в) Интернет-ресурсы:

Справочно-правовая база данных «КонсультантПлюс» — <https://www.consultant.ru>

Сборник ресурсов по экономике и менеджменту — <http://www.econline.h1.ru>

Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» — www.bmsi.ru

Портал, посвященный вопросам спортивного менеджмента и

маркетинга – www.sportmanagment.ru

Официальные сайты спортивных организаций, такие как www.olympic.ru, www.sochi2014.com, www.rfs.ru, [biathlonrus.com](http://www.biathlonrus.com)

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 https://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Видеоплеер	Media Player Classic	http://mpc.darkhost.ru/

8. Оценочные средства по дисциплине
Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине
«Теория и методика обучения восточным единоборствам»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Основной Начальный	ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Пороговый	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
		Базовый	уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки
		Высокий	владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ПК-4	Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	Тема 1. История и особенности восточных единоборств; Тема 7. Правила и судейство соревнований	8

		цифровых технологий	ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки	Тема 3. Специальные физические упражнения; Тема 5. Методика обучения тактики восточных единоборств; Тема 6. Организация и проведение соревнований	8
			ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 2. Основы техники восточных единоборств; Тема 4. Методика обучения технике восточных единоборств; Тема 8. Учебно-тренировочные поединки	8

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки	Тема 1. История и особенности восточных единоборств; Тема 7. Правила и судейство соревнований	Доклад, Сообщение, Тестовые задания, Реферат, Методическая разработка: комплекс упражнений на координацию и реакцию, Анализ видеоматериала: выявление ошибок в технике и предложенные корректировки, Ситуационное задание: адаптация тренировки для группы с разным уровнем подготовки

		владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий		
	ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 3. Специальные физические упражнения; Тема 5. Методика обучения тактики восточных единоборств; Тема 6. Организация и проведение соревнований	Доклад, Сообщение, Тестовые задания, Реферат, Методическая разработка: комплекс упражнений на координацию и реакцию, Анализ видеоматериала: выявление ошибок в технике и предложенные корректировки, Ситуационное задание: адаптация тренировки для группы с разным уровнем подготовки
	ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по	Тема 2. Основы техники восточных единоборств; Тема 4.	Доклад, Сообщение, Тестовые задания, Реферат, Методическая разработка: комплекс упражнений на

		<p>утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	<p>виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	<p>Методика обучения технике восточных единоборств; Тема 8. Учебно-тренировочные поединки</p>	<p>координацию и реакцию, Анализ видеоматериала: выявление ошибок в технике и предложенные корректировки, Ситуационное задание: адаптация тренировки для группы с разным уровнем подготовки</p>
--	--	--	---	---	---

1. Вопросы для обсуждения в виде собеседования (устный или письменный опрос)

1. Какие исторические предпосылки способствовали развитию восточных единоборств?
2. В чём заключается философия восточных боевых искусств?
3. Какие виды восточных единоборств наиболее распространены в образовательной практике?
4. Чем отличается спортивное направление восточных единоборств от прикладного?
5. Какие цели ставятся при обучении восточным единоборствам в системе физического воспитания?
6. Какие физические качества наиболее важны для занимающихся восточными единоборствами?
7. Какие упражнения применяются для развития силы в восточных единоборствах?
8. Как развивать координацию и ловкость у начинающих спортсменов?
9. Какие методы используются для повышения выносливости в боевых искусствах?
10. Какие упражнения способствуют развитию гибкости у занимающихся?

11. Какие основные стойки используются в карате, тхэквондо и ушу?
12. Какова техника выполнения базового удара рукой в карате?
13. Какие бросковые приёмы характерны для дзюдо?
14. В чём особенности техники блоков в тхэквондо?
15. Какие элементы ушу относятся к внутренним стилям?
16. Какова методика обучения базовым техническим действиям в восточных единоборствах?
17. Какие этапы включает обучение тактическим действиям?
18. Как организовать учебно-тренировочное занятие по восточным единоборствам?
19. Какие задачи решаются в подготовительной части занятия?
20. Какие формы контроля физической подготовленности применимы в восточных единоборствах?
21. Какие требования предъявляются к организации соревнований по восточным единоборствам?
22. Какие функции выполняет судья на соревнованиях по карате или тхэквондо?
23. Какие правила являются общими для большинства восточных единоборств?
24. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при обучении боевым искусствам?

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству практическое задание

Шкала оценивания	Критерий оценивания
5	Задание выполнено на высоком уровне: студент продемонстрировал уверенное владение методикой, грамотно

	подобрал упражнения, учёл возрастные и индивидуальные особенности, оформил материал логично и полно
4	Задание выполнено на среднем уровне: студент в целом справился с задачей, допустил отдельные методические неточности, оформление частично не соответствует требованиям
3	Задание выполнено на низком уровне: допущены существенные ошибки в подборе упражнений, отсутствует логика построения, методика не раскрыта полноценно
2	Задание не выполнено или выполнено на неудовлетворительном уровне: отсутствует структура, методическая цель не достигнута, студент не готов

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству ситуационное задание

Шкала оценивания	Критерий оценивания
5	Студент предложил обоснованное решение, продемонстрировал понимание методики, учёл все условия ситуации, аргументировал выбор действий, использовал профильную терминологию
4	Студент предложил решение, частично учёл условия ситуации, допустил отдельные логические или методические неточности, аргументация недостаточно развёрнута
3	Студент предложил решение с существенными ошибками, не учёл ключевые условия, аргументация слабая, терминология используется неточно
2	Студент не предложил решение или оно не соответствует условиям задачи, отсутствует аргументация, профильные знания не продемонстрированы

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству анализ видеоматериала

Шкала оценивания	Критерий оценивания
5	Студент провёл глубокий анализ, точно выявил ошибки, предложил корректирующие упражнения, использовал профильную терминологию, оформил выводы логично и обоснованно
4	Студент провёл анализ, выявил основные ошибки, предложил частичные рекомендации, допустил отдельные неточности в терминологии или оформлении
3	Студент провёл поверхностный анализ, выявил не все ошибки, рекомендации не соответствуют методике, оформление слабое
2	Студент не провёл анализ или выполнил его на неудовлетворительном уровне, ошибки не выявлены, рекомендации отсутствуют, оформление не соответствует требованиям

2. Типовые тестовые задания

1. Какой из следующих стилей является традиционным восточным единоборством?
А) Бокс

Б) Дзюдо

В) Карате

Г) Футбол

2. Какой метод обучения наиболее эффективен для развития техники выполнения ударов в восточных единоборствах?

А) Метод демонстрации

Б) Метод чтения литературы

В) Метод группового обсуждения

Г) Метод самопроверки

3. Какое из следующих утверждений лучше всего отражает философию восточных единоборств?

А) Сила важнее техники.

Б) Умение побеждать — это главное.

В) Дисциплина и уважение к сопернику — ключевые ценности.

Г) Нельзя проигрывать никогда.

4. Упорядочите этапы обучения технике удара от первого до последнего:

—) Демонстрация техники тренером

—) Практика удара в парах

—) Обратная связь от тренера

—) Разминка и подготовка

—) Самостоятельная практика

5. Упорядочите шаги подготовки к соревнованиям от первого до последнего:

—) Психологическая подготовка

—) Физическая подготовка

—) Анализ соперников

—) Техническая отработка

—) Составление плана выступления

6. Упорядочите этапы обучения в восточных единоборствах от первого до последнего:

—) Изучение основ и философии

—) Освоение базовых техник

—) Применение техник в спарринге

—) Участие в соревнованиях

—) Постоянное саморазвитие

7. Методы обучения в восточных единоборствах включают в себя _____, _____ и _____. Эти методы помогают развивать физические и психические качества спортсменов.

8. Перед соревнованиями важна _____, которая включает в себя как физическую, так и _____ подготовку, а также _____ аспект, чтобы спортсмен мог контролировать свои эмоции.

9. Основные принципы обучения восточным единоборствам включают _____, _____ и _____, которые способствуют эффективному усвоению навыков.

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	85 -100% правильных ответов
4	71-85% правильных ответов
3	61-70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

3. Разноуровневые задачи и задания

I уровень — репродуктивный (базовый)

Цель: проверить знание терминов, базовых техник, простых методических положений.

1. Перечислите основные виды восточных единоборств и их особенности.
2. Назовите базовые стойки, удары и блоки в карате.
3. Опишите технику выполнения броска через бедро в дзюдо.
4. Укажите упражнения, применяемые для развития гибкости в тхэквондо.
5. Перечислите основные правила проведения соревнований по ушу.

II уровень — продуктивный (аналитический)

Цель: развить умения анализировать, сравнивать, применять методику.

1. Сравните технику выполнения прямого удара рукой в карате и тхэквондо.
2. Проанализируйте методику обучения бросков в дзюдо на начальном этапе.
3. Составьте таблицу упражнений для развития координации в восточных единоборствах.
4. Разработайте конспект учебного занятия по обучению базовым блокам в тхэквондо.
5. Проанализируйте ошибки при выполнении защитных действий в ушу и предложите корректирующие упражнения.

III уровень — творческий (проектный, исследовательский)

Цель: сформировать умения проектировать, адаптировать, исследовать.

1. Разработайте авторскую методику обучения технике падения в дзюдо для подростков.
2. Составьте индивидуальную программу подготовки спортсмена к соревнованиям по карате.
3. Проведите анализ видеозаписи поединка и составьте рекомендации по улучшению тактики.
4. Разработайте инфографику «Типичные ошибки при выполнении ударов ногами и способы их устранения».
5. Составьте проект организации школьного турнира по восточным единоборствам с распределением функций судей и тренеров.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам и возможным путям их решения в данной области (в зависимости от конкретной постановки вопроса).

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«разноуровневые задания и задачи»**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

4. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

Теоретические вопросы:

1. Каковы исторические предпосылки возникновения восточных единоборств?
2. В чём заключается философия боевых искусств Востока?
3. Какие виды восточных единоборств входят в современную спортивную классификацию?
4. Чем отличается спортивное, прикладное и оздоровительное направление восточных единоборств?
5. Какие цели и задачи решаются при обучении восточным единоборствам в образовательной среде?
6. Какие физические качества являются приоритетными для занимающихся боевыми искусствами?
7. Какие упражнения применяются для развития силы в восточных единоборствах?
8. Как развивать координацию и ловкость у начинающих спортсменов?
9. Какие методы используются для повышения выносливости?
10. Какие упражнения способствуют развитию гибкости?
11. Какие стойки являются базовыми в карате, тхэквондо и ушу?
12. В чём особенности техники ударов руками в карате и тхэквондо?
13. Какие бросковые приёмы характерны для дзюдо?
14. Какова роль дыхательных практик в восточных единоборствах?
15. Какие этапы включает обучение техническим действиям?
16. Какова методика обучения тактическим действиям?

17. Какие принципы лежат в основе построения учебно-тренировочного занятия?
18. Какие задачи решаются в подготовительной части занятия?
19. Как организовать основную часть занятия по восточным единоборствам?
20. Какие формы контроля физической подготовленности применимы?
21. Какие требования предъявляются к организации соревнований?
22. Каковы функции судей на соревнованиях по карате и тхэквондо?
23. Какие правила являются общими для большинства восточных единоборств?
24. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при обучении?
25. Каковы перспективы развития восточных единоборств в образовательной системе?

Практические вопросы:

1. Покажите базовую стойку в карате и объясните её назначение.
2. Выполните прямой удар рукой (цуки) и прокомментируйте технику.
3. Продемонстрируйте блок «гедан-барай» и объясните его применение.
4. Выполните бросок через бедро в дзюдо и прокомментируйте ключевые фазы.
5. Покажите защиту от захвата за руку в прикладном самбо.
6. Выполните удар ногой в тхэквондо (ап-чаги) и объясните технику.
7. Продемонстрируйте элемент ушу из внешнего стиля (например, маятник).
8. Выполните кувырок вперёд с самостраховкой.
9. Покажите падение назад с ударом по ковру.
10. Выполните связку из двух ударов и одного блока.
11. Продемонстрируйте освобождение от обхвата туловища спереди.
12. Выполните перемещение в стойке с изменением дистанции.
13. Покажите технику захвата и выведения из равновесия.
14. Выполните удержание в партере и объясните его фиксацию.
15. Продемонстрируйте бросок с подножкой и назовите его разновидность.
16. Выполните элемент дыхательной гимнастики и прокомментируйте его значение.
17. Составьте фрагмент разминки для занятия по тхэквондо.
18. Продемонстрируйте технику удара локтем и объясните её особенности.
19. Выполните элемент внутреннего ушу (тайцзицюань) и прокомментируйте его.
20. Покажите технику самостраховки при падении на бок.
21. Выполните комбинацию из броска и удержания.
22. Продемонстрируйте судейский жест, фиксирующий победу.
23. Проведите фрагмент учебной схватки с соблюдением правил.
24. Составьте схему построения учебного занятия.
25. Продемонстрируйте технику освобождения от захвата за одежду.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный

контроль (экзамен)

Шкала оценивания	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)