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

Институт философии Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Института философии П.П. Скляр

202 / года

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

#### 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 подготовки «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебнотренировочном процессе» — \_\_ с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения восточным единоборствам» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942 (с изменениями и дополнениями).

составитель:

комиссии института

тарший преподаватель А.Л. Омельяненко
Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического
« <u>Д4</u> » <u>О</u> <u>2</u> 20 <del>Д</del> г., протокол № <u></u>
Ваведующий кафедрой П.Н. Ермолаева
Тереутверждена: «»20 г., протокол №
Согласована (для обеспечивающей кафедры):
Тереутверждена: «»20 года, протокол №
Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии
(15» ОЗ 20 24 г., протокол № У .
Тредседатель учебно-методической

С.А. Пидченко

#### Структура и содержание дисциплины

#### 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель** изучения дисциплины — формирование профессиональных навыков и умений, необходимых тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

#### Задачи:

изучение студентами истории развития видов спортивных единоборств, изучение теории и методики его преподавания,

овладение техникой спортивных единоборств,

приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина входит в часть дисциплин, формируемую участниками образовательных отношений дисциплин учебного плана.

Содержание дисциплины логически взаимосвязано с дисциплинами: «Экономика спорта и спортивный бизнес», «Менеджмент спорта и спортивной индустрии», «Тенденции мировой индустрии спорта».

# 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование	Индикаторы достижений	Перечень планируемых	
компетенции	компетенции (по реализуемой	результатов	
	дисциплине)		
ПК-4.	ПК-4.1. Знает требования	знать:	
Способен осуществлять	федерального стандарта	требования федерального	
процесс спортивной	спортивной подготовки по	стандарта спортивной	
подготовки, в том числе с	виду спорта.	подготовки по виду спорта.	
использованием	ПК-4.2. Анализирует условия	уметь:	
цифровых технологий	осуществления процесса	анализировать условия	
	построения спортивной	осуществления процесса	
	подготовки по этапам и	построения спортивной	
	периодам спортивной	подготовки по этапам и	
	подготовки на основе	периодам спортивной	
	программы спортивной	подготовки на основе	
	подготовки	программы спортивной	
	ПК-4.3. Осуществляет	подготовки	
	реализацию спортивной	владеть:	
	подготовки в соответствии с	навыками реализации	
	утвержденной программой	спортивной подготовки в	
	спортивной подготовки, в	соответствии с утвержденной	
	том числе с использованием	программой спортивной	
	цифровых технологий	подготовки, в том числе с	
		использованием цифровых	
		технологий	

# 4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Pur vyrofyroğ noform v	Объем час	ов (зач. ед.)
Вид учебной работы	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108	108
	(3 зач. ед)	(3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	33	16
в том числе:		
Лекции	11	8
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	22	8
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	75	92
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 упражнении 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.

# Содержание практических занятий по дисциплине

# 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 упражнении 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

No	Название темы	Объег	и часов
п/п		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. История и особенности восточных единоборств	2	2
2	Тема 2. Основы техники восточных единоборств	3	2
3	Тема 3. Специальные физические упражнения	3	2
4	Тема 4. Методика обучения технике восточных единоборств	3	2
Итоп	го:	11	8

4.4. Практические (семинарские) занятия

No	Название темы	Объем	и часов
п/п		Очная форма	Заочная форма
1.	Тема         1.         История         и         особенности         восточных           единоборств	2	1
2.	Тема 2. Основы техники восточных единоборств	2	1
3.	Тема 3. Специальные физические упражнения	2	1
4.	Тема 4. Методика обучения технике восточных единоборств	4	1
5.	Тема 5. Методика обучения тактики восточных единоборств	4	1

6.	6. Тема 6. Организация и проведение соревнований по восточным единоборствам		1
7.	Тема 7. Правила и судейство соревнований	2	1
8.	Тема 8. Учебно-тренировочные поединки	2	1
Ито	го:	22	8

4.6. Самостоятельная работа студентов

No	Название темы	Название темы Вид СРС		и часов
п/п			Очная	Заочная
			форма	форма
1	Тема         1.         История         и           особенности         восточных           единоборств	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями	18	23
2	Тема 2. Основы техники восточных единоборств	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научнотехнической информации, написание и оформление рефератов	19	23
3	Тема 3. Специальные физические упражнения	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научнотехнической информации, написание и оформление рефератов. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	19	23
4	Тема 4. Методика обучения технике восточных единоборств	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научнотехнической информации, написание и оформление рефератов. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	19	23
Ито	го:	•	75	92

# 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);

обучения, дифференцированного обеспечивающие технологии возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, TOM числе И студентов В образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурноидею образовательном пространстве университета создания 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. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html
  - 2. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / Епифанов

- В.А. и др. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html
- 3. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс] : учебник / Г. Н. Пономаренко М. :ГЭОТАР-Медиа, 2014. http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970431344.html

### б) дополнительная литература:

- 1. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс] / Епифанов А. В., Ачкасов Е., Епифанов В. А. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432488.html
- 2. Медицинская помощь женщине с гинекологическими заболеваниями в различные периоды жизни [Электронный ресурс] : учебник / Дзигуа М.В. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426173.html
- 3. Восстановительная медицина [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426371.html

### 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

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 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Видеоплейер	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	Уровни	Критерии
	компетенции	сформирова	оценивания компетенции
		нности	
		компетен	
		ции	
, <b>E</b>	ПК-4.	Пороговый	знать:
≅	Способен		требования федерального стандарта
] IP	осуществлять процесс		спортивной подготовки по виду спорта.
Начальный	спортивной		
Ha	подготовки, в том		
	числе с	Газать 4	
	использованием	Базовый	уметь:
Основной	цифровых технологий		анализировать условия осуществления
)BH	, 11		процесса построения спортивной
CH			подготовки по этапам и периодам
O			спортивной подготовки на основе
			программы спортивной подготовки
<b>_</b>		Высокий	владеть:
Заключитель			навыками реализации спортивной
i i i			подготовки в соответствии с утвержденной
ючи			программой спортивной подготовки, в том
<b>13</b>			числе с использованием цифровых
3a			технологий
			ICARUJIUI IIII

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

№	Код	Формулировка	Индикаторы	Темы	Этапы
$\Pi/\Pi$	компетен	контролируемой	достижений	учебной дисциплины	формиро
	ции	компетенции	компетенции		вания
			(по дисциплине)		(семестр
					изучения)
1	ПК-4	Способен	ПК-4.1. Знает	Тема 1. История и	8
		осуществлять	требования	особенности восточных	
		процесс спортивной	федерального	единоборств	
		подготовки, в том	стандарта		
		числе с	спортивной		
		использованием	подготовки по виду		
		цифровых	спорта.		

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

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ Код Инликаторы Планируемые Контролируемые Наименов

№	Код	Индикаторы	Планируемые	Контролируемые	Наименован
п/	компетенции	достижений	результаты обучения по	темы учебной	ие
П		компетенции	дисциплине	дисциплины	оценочного
					средства
1	ПК-4.	ПК-4.1. Знает	знать:	Тема 1. История и	доклад,
	Способен	требования	требования	особенности	сообщение,
	осуществлять	федерального	федерального стандарта	восточных	тестовые
	процесс	стандарта	спортивной подготовки	единоборств	задания,
	спортивной	спортивной	по виду спорта.		рефераты
	подготовки, в	подготовки по	уметь:		
	том числе с	виду спорта.	анализировать условия		
	использование		осуществления процесса		
	м цифровых		построения спортивной		
	технологий		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		

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 подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 2. Основы техники восточных единоборств	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты
ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	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 подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 3. Специальные физические упражнения Тема 4. Методика обучения технике восточных единоборств	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

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

- 1. Восточные единоборства как предмет познания.
- 2. Восточные единоборства в системе физического воспитания.
- 3. Особенности восточных единоборств.
- 4. Обучение приемам восточных единоборств.
- 5. Для проведения приемов большое значение имеет исходное положение и умение работать на различных дистанциях.
  - 6. Обучение комплексам дыхательных упражнений.

- 7. Обучение техническим комплексам (ката). Суть и значение. Влияние этих специальных упражнении на организм занимающихся.
  - 8. Обучение технике восточных единоборств.
- 9. Развитие физических качеств, специфических для восточных единоборств, как предпосылки для успешного овладения техникой.
  - 10. Последовательность изучения приемов защиты и нападения.
  - 11. Обучение тактике восточных единоборств.
- 12. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой.
- 13. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов.
- 14. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
- 15. Структура соревнований по восточным единоборствам: в возрастном аспекте и по уровню квалификации.
- 16. Планирование соревнований. Организация соревнований, документы для проведения соревнований.
  - 17. Правила соревнований по видам единоборств.
  - 18. Методика судейства.
  - 19. Система розыгрыша, учет результатов. Жестикуляция.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания	Критерий оценивания		
(интервал баллов)			
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.)		

### 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:
А) Демонстрация техники тренером
Б) Практика удара в парах
В) Обратная связь от тренера
Г) Разминка и подготовка
Д) Самостоятельная практика
5. Упорядочите шаги подготовки к соревнованиям от первого до последнего:
А) Психологическая подготовка
Б) Физическая подготовка
В) Анализ соперников
Г) Техническая отработка
Д) Составление плана выступления
6. Упорядочите этапы обучения в восточных единоборствах от первого до
последнего:
А) Изучение основ и философии
Б) Освоение базовых техник
В) Применение техник в спарринге
Г) Участие в соревнованиях
Д) 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»
Пуритерии и шкала оценивания по оценочному ередетву «тестирование»      Шкала оценивания Критерий оценивания
LLINGIA OUCHINDAINIA INDINOCHIN OUCHINDAINIA

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

- 3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)
- 1. Восточные единоборства как предмет познания.
- 2. Восточные единоборства в системе физического воспитания.
- 3. Особенности восточных единоборств.
- 4. Обучение приемам восточных единоборств.
- 5. Для проведения приемов большое значение имеет исходное положение и умение работать на различных дистанциях.
  - 6. Обучение комплексам дыхательных упражнений.
- 7. Обучение техническим комплексам (ката). Суть и значение. Влияние этих специальных упражнении на организм занимающихся.
  - 8. Обучение технике восточных единоборств.
- 9. Развитие физических качеств, специфических для восточных единоборств, как предпосылки для успешного овладения техникой.
  - 10. Последовательность изучения приемов защиты и нападения.
  - 11. Обучение тактике восточных единоборств.
- 12. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой.
- 13. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов.
- 14. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
- 15. Структура соревнований по восточным единоборствам: в возрастном аспекте и по уровню квалификации.
- 16. Планирование соревнований. Организация соревнований, документы для проведения соревнований.
  - 17. Правила соревнований по видам единоборств.
  - 18. Методика судейства.
  - 19. Система розыгрыша, учет результатов. Жестикуляция.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (экзамен)

Шкала оценивания	Критерий оценивания		
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программны		
	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 пр		
	выполнении практических задач.		
хорошо (4)	хорошо (4) Студент знает программный материал, грамотно и по су		
	излагает его в устной или письменной форме, допуска		
	незначительные неточности в утверждениях, трактовках,		

определениях и категориях или незначительное коли			
	ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и		
	навыками при выполнении практических задач.		
удовлетворительно (3)	ьно (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

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