

Документ подписан посредством электронной подписи

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 11.08.2025

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

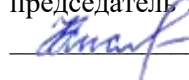
высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "МЕТОДИЧЕСКИЙ"

Восточные и зарубежные виды единоборств

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физического воспитания и спорта		
Учебный план	ФФКС-625Фо(4г) Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 4	
в том числе:			
аудиторные занятия	28		
самостоятельная работа	44		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	4(2.2)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	10	10	10	10
Практические	18	18	18	18
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Программу составил:

Пентюхин Василий Иванович

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Восточные и зарубежные виды единоборств

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 27.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП



Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Задачи изучения дисциплины: сформировать мировоззренческие взгляды на становление, состояние и развитие восточных и зарубежных видов единоборств и сформировать представление об особенностях тренировочного и соревновательного процессов в них.

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.06

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Теория и методика подвижных игр

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Физиология спорта

Производственная практика (тренировочная практика)

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Знает:

- историю и современное состояние восточных и зарубежных видов единоборств, их место и значение в физической культуре;
- средства восточных и зарубежных видов единоборств и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
- основы обучения упражнениям восточных и зарубежных видов единоборств.

ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Умеет:

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений восточных и зарубежных видов единоборств;
- использовать средства восточных и зарубежных видов единоборств для развития физических качеств.

ОПК-3.3. Имеет опыт проведения занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Имеет опыт проведения комплексов упражнений восточных и зарубежных видов единоборств с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Теория и методика восточных и зарубежных видов единоборств			
1.1	Восточные и зарубежные виды единоборств /Лек/	4	4	0
1.2	Основы техники бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо /Лек/	4	2	2
1.3	Основы техники захватов в разных видах единоборств /Лек/	4	2	0
1.4	Основы методики обучения технике бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо /Лек/	4	2	0
1.5	Урок тхеквандо, дзюдо и самбо в спортивной школе /Пр	4	2	0
1.6	Организация, проведение и правила соревнований по тхеквандо, дзюдо и самбо /Пр/	4	4	2
1.7	Обучение и методика преподавания техники по тхеквандо, дзюдо и самбо /Пр/	4	4	0
1.8	Обучение и методика преподавания техники переворота перекастом /Пр/	4	4	1
1.9	Обучение и методика преподавания техники перевода вращением (вертушка) /Пр/	4	4	1
1.10	Подготовительные и подводящие упражнения для изучения техники тхеквандо, дзюдо и самбо /Ср/	4	6	0
1.11	Правила и организация соревнований в разных видах единоборств /Ср/	4	6	0

1.12	Проведение тестирования и обработка результатов тестирования уровня физической подготовленности и физического развития /Ср/	4	8	0
1.13	Особенность развития физических качеств в разных видах единоборств /Ср/	4	8	0
1.14	Определение причин ошибок техники изучаемых видов и способы их устранения /Ср/	4	6	0
1.15	Техника безопасности на занятиях по тхеквандо, дзюдо и самбо /Ср/	4	6	0
1.16	Работа главной судейской бригады, судей, секундометристов, секретаря /Ср/	4	4	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

4 семестр, 5 лекций, 9 практических занятий

Раздел: Теория и методика восточных и зарубежных видов единоборств

Лекции № 1-2 (4 часа)

Восточные и зарубежные виды единоборств

Вопросы и задания:

1. Понятие «рациональная техника» тхеквандо, дзюдо и самбо.
2. Составляющие элементы техники: общая структура движения, фазы, моменты, основные опорные точки; связи между ними.
3. Качественные характеристики техники: эффективность, экономичность, простота, воздействие на адаптационные возможности.
4. Количественные показатели: спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, биодинамические характеристики.
5. Влияние на спортивный результат техники и уровня развития физических качеств.
6. Основы анализа техники движений спортсмена и определение типичных ошибок в технике, причин их появления. Подбор средств для их исправления.
7. Педагогический контроль за техникой движений.

Лекция № 3 (2 часа)

Основы техники бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо

Вопросы и задания:

1. Виды бросков и способы их выполнения.
2. Факторы, влияющие на результат бросков
3. Основные фазы бросков и особенности их техники (захват, подворот, перевод, бросок, удержание).
4. Главные задачи бросков.
5. Детали техники движений в различных бросках и их подчинённость главной и частным задачам.
6. Влияние изменения инвентаря и оборудования на технику бросков.

Лекция № 4 (2 часа)

Основы техники захватов в разных видах единоборств

Вопросы и задания:

1. Виды захватов и способы их выполнения.
2. Основные фазы захватов и особенности их техники.
3. Главные задачи захватов и частные задачи основных фаз захватов. Кинематические характеристики различных видов захватов.

Лекция № 5 (2 часа)

Основы методики обучения технике бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо

Вопросы и задания:

1. Обучение бросков в тхеквандо, дзюдо самбо как педагогический процесс.
2. «Учение» и «преподавание» как основные компоненты учебно-воспитательного процесса. Принципы и методы обучения. Способы и приёмы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков).
3. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста.
4. Роль физической подготовленности в освоении техники упражнений.
5. Подводящие и специальные упражнения при обучении.
6. Современные представления о создании двигательного навыка.
7. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении.
8. Контроль и оценка эффективности обучения.
9. Предупреждение ошибок и коррекция двигательных действий.
10. Типовая схема обучения технике тхеквандо, дзюдо и самбо: этапы, задачи, средства и методы их решения.
11. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных опорных точках (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений).
12. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травматизма при обучении.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Урок тхеквандо, дзюдо и самбо в спортивной школе.

Вопросы и задания:

1. Основное содержание занятий тхеквандо, дзюдо и самбо в группе начальной подготовки (10-13 лет), УТС (14-16 лет), СС (17-19 лет) и ВСМ (21 и старше) в спортивной школе.
2. Формы организации занятий по тхеквандо, дзюдо и самбо в спортивной школе.
3. Структура и содержание урока по тхеквандо, дзюдо и самбо.

4.	Подготовка преподавателя к уроку.		
5.	Особенности организации урока по тхеквандо и самбо в спортивном зале.		
6.	Оформление и разработка конспекта урока. Особенности каждой из частей урока при занятиях по тхеквандо, дзюдо и самбо. Дозировка упражнений при различной направленности урока.		
7.	Разновидности учёта и оценки уровня подготовленности учащихся.		
8.	Меры предупреждения травматизма на уроках по тхеквандо, дзюдо и самбо.		
9.	Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.		
10.	Проведение частей урока по тхеквандо, дзюдо и самбо.		
11.	Разработка и оформление конспекта: средства, дозировка, методические приемы обучения организации и воспитания.		
12.	Анализ проведения частей урока по тхеквандо и самбо.		
Практические занятия № 2-3 (4 часа)			
Организация, проведение и правила соревнований по тхеквандо, дзюдо и самбо			
Вопросы и задания:			
1.	Классификация уровня соревнований.		
2.	Календарь и положение о соревновании.		
3.	Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчёт о соревновании).		
4.	Организация и проведение соревнований в спортивной школе, в вузе, летних спортивно-оздоровительных лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).		
5.	Работа судейской коллегии на соревнованиях: бригада судей хронометража, боковые судьи, главный судья, судьи подсчета баллов, судьи по информации и торжественным церемониалам.		
6.	Инвентарь и оборудование необходимое для проведения соревнований.		
7.	Правила соревнований в тхеквандо и самбо.		
Практические занятия № 4-5 (4 часа)			
Обучение и методика преподавания техники по тхеквандо, дзюдо и самбо			
Вопросы и задания:			
1.	Краткая историческая справка.		
2.	Основные положения техники и правил соревнований по тхеквандо, дзюдо и самбо.		
3.	Последовательное овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом (движение ног, таза, рук, плечевого пояса, положение туловища и головы, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе).		
4.	Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники тхеквандо и самбо и последовательность их применения.		
5.	Типичные ошибки при обучении технике тхеквандо и самбо.		
6.	Средства и методы их исправления.		
Практические занятия № 6-7 (4 часа)			
Обучение и методика преподавания техники переворота перекатом			
Вопросы и задания:			
1.	Основные положения при перевороте перекатом.		
2.	Последовательное овладение элементами техники переворота перекатом (движения ногами и руками, положение туловища и головы).		
3.	Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники переворота перекатом и её совершенствования, последовательность их применения.		
4.	Типичные ошибки при обучении технике переворота перекатом, средства и методы их исправления.		
5.	Выполнение переворота перекатом для подготовки к сдаче элементов и нормативов техники.		
Практические занятия № 8-9 (4 часа)			
Обучение и методика преподавание техники перевода вращением (вертушка)			
Вопросы и задания:			
1.	Основные положения техники выполнения перевода вращением (вертушка).		
2.	Последовательное овладение элементами техники и техникой перевода вращением в целом (исходное положение, захват, перевод, вращение и удержание).		
3.	Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике перевода перекатом и её совершенствования, последовательность их применения.		
4.	Типичные ошибки при обучении технике перевода перекатом, средства и методы их исправления.		
5.	Тренировка в парах к сдаче практических нормативов и элементов техники.		
5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)			
Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине			
№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Подготовительные и подводящие упражнения для изучения техники тхеквандо, дзюдо и самбо	1. Составить комплекс подготовительных и подводящие упражнения для изучения техники тхеквандо 2. Составить комплекс подготовительных и подводящие упражнения для изучения техники дзюдо 3. Составить комплекс подготовительных и подводящие упражнения для изучения техники самбо	1. Комплекс подготовительных и подводящие упражнения для изучения техники тхеквандо 2. Комплекс подготовительных и подводящие упражнения для изучения техники дзюдо 3. Комплекс подготовительных и подводящие упражнения для изучения техники самбо

		4. Разработать конспект к части урока (на выбор)	4. «Глоссария основных понятий, связанных с тематикой курса»
2	Правила и организация соревнований в разных видах единоборств	1. Просмотр видеоматериалов 2. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы) 3. Составление положения соревнования	1. Положение соревнований по тхеквандо 2. Положение соревнований по дзюдо 3. Положение соревнований по самбо
3	Проведение тестирования и обработка результатов тестирования уровня физической, технической подготовленности и физического развития	1. Изучить тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития борцов 2. Изучить тесты для определения уровня технической подготовленности борцов 3. Изучить тесты для определения уровня физического развития борцов	1. Тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития борцов 2. Тесты для определения уровня технической подготовленности борцов 3. Тесты для определения уровня физического развития борцов
4	Особенность развития физических качеств в разных видах единоборств	1. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы) 2. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств в разных видах единоборств 3. Реферат	1. Комплекс упражнений для развития физических качеств в разных видах единоборств. 2. Реферат
5	Определение причин ошибок техники изучаемых видов и способы их устранения	1. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы) 2. Законспектировать анализа техники разных видов единоборств (на выбор)	1. Конспект анализа техники разных видов единоборств на выбор 2. Критерии оценки техники упражнений 3. Таблица ошибок и пути их устранения
6	Техника безопасности на занятиях по тхеквандо, дзюдо и самбо	1. Подготовить инструкцию техники безопасности на занятиях разных видах единоборств 2. Рассмотреть виды травм, способы и средства доврачебной помощи пострадавшим на занятиях	1. Инструкция техники безопасности. 2. Перечень средств доврачебной помощи пострадавшим.
7	Работа главной судейской бригады, судей, секундометристов, секретаря	1. Изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы) 2. Оформление и подготовка документации соревнования: бланки протоколов, заявки; а также инвентаря и необходимых измерительных приборов. 3. Подготовка портфолио.	Заполненная документация соревнования: бланки протоколов, заявки Портфолио

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Работа главной судейской бригады, судей, секундометристов, секретаря	Изучить: - Обязанности членов судейских бригад: главный судья, бригада судей на ковре, бригада боковых судей, бригада судей по награждению и торжественным процедурам, бригада судей по информации, рабочая бригада судей. - Обязанности главного судьи, главного секретаря, судьи секретариата, боковой судьи, судьи – хронометриста. 2. Проведение соревнований и принятие участия в работе судейской коллегии (в качестве судьи, секундометристов, секретарей...)	Доклад с презентацией Составление положения соревнования. Участие в соревнованиях в качестве участника или судьи Протокол соревнований

5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные

технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Пашинцев В. Г.	Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года / В. Г. Пашинцев. – 208 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454521	Москва : Спорт, 2016
Л1.2	В. Ф. Свиныин, Е. Н. Булгакова	Олимпийская энциклопедия : в 5 томах / сост. – Том 4. Спортивные единоборства и многоборья. – 440 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241972	Новосибирск : Свиныин и сыновья, 2010

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Харлампиев, А. А.	Борьба самбо : учебное пособие / А. А. Харлампиев. – 181 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=255671	Москва ; Ленинград : Государственное издательство «Физкультура и спорт», 1949

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
 - Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
 - GIMP
 - Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
 - Microsoft Windows 10 Education
 - XnView
 - Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
 - Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В соответствии с требованиями ООП ВО по данному профилю подготовки реализация учебной программы «Восточные и зарубежные виды единоборств» требует высокого уровня организационной и содержательной деятельности преподавателей. Они, несомненно, должны быть направлены прежде всего на формирование очень важных для будущего специалиста компетенций.

При проведении аудиторных занятий необходимо заложить серьезные теоретические, инструментальные и практические основы для самостоятельной работы, которая, на наш взгляд, также должна носить не только теоретический, но и экспериментальный характер. Значимую роль в этой работе должен сыграть материально-технический, научно-методический и информационный потенциал НИЛ, библиотечный и электронный ресурсы кафедры

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Восточные и зарубежные виды единоборств»

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Теория и методика восточных и зарубежных видов единоборств»			
Текущий контроль по разделу:		47	85
1	Аудиторная работа	12	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	12	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	10	18
Контрольное мероприятие по разделу		7	17
Промежуточный контроль		6	10
Промежуточная аттестация		9	15
Итого:		56	100

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Теория и методика восточных и зарубежных видов единоборств»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекций Критерии – – 0,5 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован. 1 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, и написан разборчиво, структурирован; 5 балла – портфолио содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников, раскрыта полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей 2. Проведение подготовительной части урока по тхэквандо и самбо, проведение подготовительной части урока, а также решение одной образовательной задачи основной части урока по тхэквандо и самбо. 3. Разработка и оформление конспекта: средства, дозировка, методические приемы обучения организации и воспитания. 4. Анализ проведения частей урока по тхэквандо и самбо. Контроль изучения техники физических упражнений и способов деятельности: 1 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 2 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 3 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, не напряженно, в соответствии с показанным образцом.	Темы: 1. Восточные и зарубежные виды единоборств 2. Основы техники бросков в тхэквандо, дзюдо и самбо 3. Основы техники захватов в разных видах единоборств 4. Основы методики обучения технике бросков в тхэквандо, дзюдо и самбо Образовательные результаты: Знает: - историю и современное состояние восточных и зарубежных видов единоборств, их место и значение в физической культуре; - средства восточных и зарубежных видов единоборств и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения упражнениям восточных и зарубежных видов единоборств.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Заполнение «Глоссария основных понятий, связанных с тематикой курса»: 10-15 основных понятий с определениями и, по мере необходимости, комментариями – 0,5 балла.	Темы:

	Описание 10-15 подводящих упражнений – 1балл. «Творческий отчет»: представление материалов (разработки занятий, методические рекомендации, тексты выступлений), отражающие Вашу педагогическую деятельность- 1 балл. Схематичное изображение изученного материала и оформление с помощью графического редактора: схемы анализа изученных тем – анализ техники, методика обучения изучаемого упражнения – 1 балл. Групповые задания, подготовка к практическим занятиям Каталог информации, составление отчетов, письменная работа – заполнение рубрик портфолио – по 1 баллу за каждую рубрику, общее количество рубрик – пять. Темы рефератов: 1. Последовательность обучения технике тхеквандо и самбо 2. Постановка задач и подбор средств обучения. 3. Использование методов показа и объяснения на занятиях по тхеквандо и самбо с группами различного школьного возраста. 4. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. 5. Методика проведения урока по тхеквандо и самбо в спортивной школе. 6. Развитие тхеквандо и самбо в России конец XX – начало XXI вв. 7. Методика развития физических качеств. 8. Влияние занятий тхеквандо и самбо на женский организм. 9. Использование средств и методов обучения в тхеквандо и самбо. 1 балл – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 1,5 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 2 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 10 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. Находить типичные ошибки и причины их возникновения. Правильно находить методику их исправления -1 балл. Проведение тестирования и обработка результатов тестирования уровня физической подготовленности и физического развития: 1 балл - Составление тестов на определение уровня физического развития и подготовленности 1 балл - Показ, объяснение и непосредственное проведение тестирования. 1 балл - Отчет с использованием мультимедийной презентации	1. Подготовительные и подводящие упражнения для изучения техники тхеквандо, дзюдо и самбо 2. Правила и организация соревнований в разных видах единоборств 3. Проведение тестирования и обработка результатов тестирования уровня физической, технической подготовленности и физического развития 4. Особенность развития физических качеств в разных видах единоборств 5. Определение причин ошибок техники изучаемых видов и способы их устранения 6. Техника безопасности на занятиях по тхеквандо, дзюдо и самбо 7. Работа главной судейской бригады, судей, секундометристов, секретаря Образовательные результаты: Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений восточных и зарубежных видов единоборств; - использовать средства восточных и зарубежных видов единоборств для развития физических качеств. Имеет опыт проведения комплексов упражнений восточных и зарубежных видов единоборств с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся.
--	--	--

		Проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для изучения техники видов тхэквандо и самбо: 0,5 балла – наличие конспекта урока; 1 балл – конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 1,5 балла - конспект и проведение урока с мелкими методическими ошибками; 2 балла - образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок. Виды травм, способы и средства доврачебной помощи пострадавшим. 0,5 балла - названы виды травм, частичное описание травм и способы доврачебной помощи; 1 балл – названы виды травм, дано полное описание, способы и средства доврачебной помощи; Написание комплекса подводящих и подготовительных упражнений: Критерии –0,5 балла - Разработаны комплексы подготовительных и подводящих упражнений 1 балл - Составлены комплексов упражнений для подготовительной части урока с направленностью на определённый вид специализации (тхэквандо, дзюдо, самбо) с использованием ИКТ, полнота и логичность изложения, осуществлено объяснение при выполнении упражнений, даны методические рекомендации.	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Темы докладов на выбор: 1. Обязанности главного секретаря соревнований. 2. Нормативные документы, регламентирующие процедуру проведения и организации соревнований. 3. Документы проведения соревнований: положения, заявки протоколы. 4. Особенности организации и проведения соревнований по борьбе с разными возрастными группами. Критерии – 1 балл – доклад соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; доклад оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем доклада составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки доклада обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 1,5 балла - доклад соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; доклад оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки доклада обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 2 балла - доклад соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; доклад оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 10 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Доклад подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте доклада присутствуют ссылки на источники информации. В докладе представлено современное видение проблемы; в тексте доклада или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. Подготовка к организации и проведению соревнований: Критерии –1 балл - Составление положения соревнований; 0,5 балла - Написание обязанностей членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований; 0,5 балла - Заполнение протоколов, заявок, протестов, отчета.	Темы: 1. Работа главной судейской бригады, судей, секундометристов, секретаря Образовательные результаты: Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений восточных и зарубежных видов единоборств; - использовать средства восточных и зарубежных видов единоборств для развития физических качеств. Имеет опыт проведения комплексов упражнений восточных и зарубежных видов единоборств с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся.
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование – 5 баллов - правильно выполнено от 55 до 65% заданий теста;	Все темы раздела:

	7,5 балла - правильно выполнено от 66 до 89% заданий теста; 10 баллов - правильно выполнено от 90 до 100% заданий теста.	1. Восточные и зарубежные виды единоборств 2. Основы техники бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо 3. Основы техники захватов в разных видах единоборств 4. Основы методики обучения технике бросков в тхеквандо, дзюдо и самбо Урок тхеквандо, дзюдо и самбо в спортивной школе 5. Организация, проведение и правила соревнований по тхеквандо, дзюдо и самбо 6. Обучение и методика преподавания техники по тхеквандо, дзюдо и самбо 7. Обучение и методика преподавания техники переворота перекастом 8. Обучение и методика преподавание техники перевода вращением (вертушка) 9. Подготовительные и подводящие упражнения для изучения техники тхеквандо, дзюдо и самбо 10. Правила и организация соревнований в разных видах единоборств 11. Проведение тестирования и обработка результатов тестирования уровня физической, технической подготовленности и физического развития 12. Особенность развития физических качеств в разных видах единоборств 13. Определение причин ошибок техники изучаемых видов и способы их устранения 14. Техника безопасности на занятиях по тхеквандо, дзюдо и самбо 15. Работа главной судейской бригады, судей, секундометристов, секретаря Образовательные результаты: Знает: - историю и современное состояние восточных и зарубежных видов единоборств, их место и значение в физической культуре; - средства восточных и зарубежных видов единоборств и возможности их применения в
--	--	--

		физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения упражнениям восточных и зарубежных видов единоборств.
Промежуточный контроль (количество баллов)	5 баллов – дан неполный ответ на два вопроса билета, но основная суть изученного на аудиторных занятиях материала, касающегося вопросов билета, отражена. 10 баллов – дан полный, развернутый, структурированный ответ на два вопроса билета; ответ содержит не только материал, изученный на аудиторных занятиях, но и дополнительную информацию, почерпнутую обучающимся из различных источников в процессе самостоятельной работы.	Все темы раздела Образовательные результаты: Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений восточных и зарубежных видов единоборств; - использовать средства восточных и зарубежных видов единоборств для развития физических качеств. Имеет опыт проведения комплексов упражнений восточных и зарубежных видов единоборств с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся.