

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

*В.Г. Шилько* В.Г. Шилько

« 21 » марта 20 22 г.

**Оценочные материалы дисциплины  
СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА**  
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки / специализация:

**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

*О.И. Загrevский* О.И. Загrevский

Председатель УМК

*Ю.А. Карвунис* Ю.А. Карвунис

Оценочные материалы разрабатываются в соответствии с рабочей программой (РП) дисциплин для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

### 1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины/модуля/практики

Компетенция	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОПК-4	ИОПК 4.1. – Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности	Не способен выбирать оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). но не способен разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), и упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), но не способен подбирать упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.

	<p>ИОПК 4.2. – Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p>Не способен разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p>Частично разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Но не проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p>Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Не проводит проверку наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p>Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>
<p>ПК-2</p>	<p>ИПК 2.1. – Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>	<p>Не способен осуществлять педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>	<p>Частично осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>	<p>Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта с небольшими неточностями.</p>	<p>Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>

	<p>ИПК 2.2. –          Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>	<p>Не способен обеспечивать учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>	<p>Частично обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>	<p>Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта с небольшими неточностями</p>	<p>Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>
--	--	--	---	---	--

## 2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины/модуля/практики)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1.	Тема 1. История развития спортивных единоборств	ИОПК 4.1.	Тест
2	Тема 2. Организация и проведение занятий и соревнований.	ИОПК 4.1.	Задание
3	Тема 3. Теория и методика обучения спортивным единоборствам.	ИОПК 4.2.	Задание
4	Тема 4. Физическая подготовка в спортивных единоборствах.	ИОПК 4.2.	Задание
5	Тема 5. Методы развития силы и силовой выносливости в спортивных единоборствах.	ИОПК 4.2.	Задание
6	Тема 6. Кихон – изучение стоек, передвижения в стойках, изучение ударов ногами, изучение ударов руками, проведение блоков.	ИОПК 4.1.	Задание
7	Тема 7. Ката – изучение основных 26 ката Сётокан	ИПК 2.1.	Задание
8	Тема 8. Кумитэ – изучение техники и методики упражнений спарринга против одного, двух, трех противников	ИПК 2.1.	Задание
9	Тема 9. Бросковая техника в спортивных единоборствах – изучение техники и методики обучения подсечек, подножек, бросковой техники через бедро и т.д..	ИПК 2.1.	Задание
10	Тема 10. Разработка методических материалов по освоению различных техник в спортивных единоборствах	ИПК 2.2.	Задание

## 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине/модулю/практике (тесты, задания, задачи, деловые игры и др.).

### Практическое задание.

1. Выполнение ударов прямой рукой в стойках зенкутцу-дачи, санчин-дачи, кибя-дачи, камае.
2. Выполнение ударов ногами маваши гири, мае гири, уширо гири, йоко гири, уро-маваши гири

3. Выполнение «жестких блоков» сото уке, гадан барай, учи уке. аге уке
4. Выполнение тай сабаки от ударов руками.
5. Выполнение тай сабаки от ударов ногами.
6. Выполнение гохон кихон кумите, санбон кихон кумите. иппон ктихон кумите, дзю иппон кумите, дзю кумите

#### **Вопросы и задания**

- Описать стойку киба-дачи.
- Описать стойку кокутцу-дачи.
- Описать стойку зенкутцу-дачи.
- Описать выполнение удара ногой маваси гири.
- Описать выполнение удара ногой йоко гири (указать различие нанесения йоко кекоми и йоко кеаги).
- Описать выполнение удара ногой мае гири (указать различие нанесения мае кекоми и мае кеаги).
- Описать выполнение удара ой-цки.
- Описать порядок выполнения элементов в ката «Канку Дай»
- Описать порядок выполнения элементов в ката «Дзион»
- Описать выполнение ударов по макиваре.
- Описать задействованные мышцы при выполнении чоку цки.
- Описать выполнение ударов по мешкам и лапам.

### **3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике (содержащие комплект экзаменационных вопросов и заданий для экзамена и др.)**

#### **Вопросы для зачета**

1. В чем отличие боевого искусства от спортивного единоборства?
2. Какие основные формы каратэ как спортивного единоборства?
3. Что представляет собой ката, кумитэ, тамэшивари?
4. Какими видами кумитэ бывают? Что означает тот или иной вид кумитэ?
5. Для чего используется тамэшивари в спортивном каратэ?
6. Что самое важное при выполнении тамэшивари?
7. Какие принципы использования каратэ как средства самозащиты?
8. Что означает словосочетание «каратэ» на японском языке? Какие существуют интерпретации этого словосочетания?
9. В чем заключается отличие каратэ от других восточных единоборств?
10. Какие бывают принципы использования техники каратэ?
11. Что относится к понятию «стиль», а что к понятию «школа» в каратэ?
12. Кто считается создателем каратэ по одной из легенд?
13. К какому веку относятся первые документальные сведения о появлении каратэ в Японии?
14. Какие крупнейшие стили каратэ существовали в Японии до Второй мировой войны?
15. Сколько международных организаций каратэ существуют в Японии в настоящее время?
16. Что лежит в основе философии каратэ?
17. Сколько стилей каратэ существуют в настоящее время?
18. К чему можно свести все различия школ и стилей каратэ в технике и тактике?
19. Какова методика обучения каратэ?

20. Как влияют занятия каратэ на организм и возможности человека?
21. Что означает бусидо? Каковы главные принципы кодекса бусидо?
22. В чем заключается истинный дух каратэ-до?
23. Какова главная цель психорегулирующих упражнений?
24. В чем проявляется высокий социальный статус каратэ, его престижность, гуманистическая ценность?
25. Как влияют занятия каратэ на умственное, духовное и физическое развитие людей?
26. В чем состоит прикладное значение каратэ? Чему оно способствует?
27. Как влияют занятия каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности?
28. Когда и кем стали разрабатываться советские системы рукопашного боя?
29. Когда появилось каратэ в России?
30. Какое положение дел с каратэ в современной России?
31. Когда, где и по каким правилам прошло первое соревнование про каратэ?
32. Назовите основные системы судейства в каратэ?
33. Как проходят соревнования в кумитэ? Какие виды этих соревнований и порядок их проведения?
34. Как проходят соревнования в ката? Какие виды этих соревнований и порядок их проведения?
35. Как проходят соревнования по тамешивари?
36. Как оцениваются результаты и определяется победитель среди участников соревнований по тамешивари?
37. Что включает в себя техника каратэ?
38. Что понимается под стойкой в каратэ? Какие основные стойки в каратэ? Какое их значение?
39. Какие виды передвижения в каратэ?
40. Какие удары руками и ногами в каратэ (название ударов и что они означают)?
41. Какие ударные поверхности используются для нанесения ударов ногами и руками? Как называются эти поверхности?
42. Какие основы физики заложены в движениях каратэ и их применение на практике?
43. Какие основные виды блоков ногами и руками (название блоков и что они обозначают)?
44. Какие виды бросков используются в каратэ?
45. Какие требования к болевым приемам и удушающим приемам в каратэ?
46. Что значит ката? В чем суть и значение?
47. Какие виды ката, их различие?
48. Как осуществляется разучивание и отработка ката (его разучивание и отработки)?
49. Что понимается под тактикой в каратэ?
50. Что такое сундомэ?
51. Что такое кимэ?
52. Что такое дистанция в каратэ и как его изучать?
53. Какие средства и методы применяются для решения задач психологической подготовки к соревнованиям?
54. В чем заключается стратегия каратэ?
55. Какие правила этикета в каратэ?
56. Что составляет эмпирический (теоретический, методологический) базис каратэ?
57. Какие необходимые условия успеха этического воспитания?
58. Что представляет собой тренировочный процесс? Какие принципы?

59. Какие особенности обработки техники кумитэ?
60. Какие виды тактико-тактических тренировок?
61. Что представляет собой макивара? Для чего она используется?
62. Какие качества совершенствуют ученики, упражняясь в ударах по боксерскому мешку?
63. Какие умения занимающихся отрабатываются с помощью упражнений на лапах?
64. Какие научные знания применяются в каратэ?
65. Какие методы научных исследований могут быть использованы в каратэ?
66. В чем состоят особенности применения того или иного метода научного исследования?
67. Какова цель физической подготовки в каратэ?
68. В чем состоит значение правильного дыхания в каратэ?
69. В чем заключена суть специальной подготовки в каратэ?
70. Чем обусловлена необходимость психологической подготовки учеников к соревнованиям и квалификационным экзаменам?
71. Почему необходима индивидуальная подготовка в каратэ? На чем она основана?
72. Почему необходима теоретическая подготовка в каратэ?
73. Как следует учитывать физиологические закономерности подъема и снижения работоспособности организма человека при планировании и проведении занятий по каратэ?
74. В чем состоит гигиена питания в каратэ?
75. Каковы принципы рационального питания в каратэ?
76. Какие основные гигиенические требования к додзё?
77. Какие преимущества и недостатки в организации и проведении занятий по каратэ в специализированных (неспециализированных) учреждениях?
78. Какие травмы возможны в каратэ? Как оказать первую помощь при той или иной травме?
79. Какие меры снижают травмоопасность и обеспечивают охрану здоровья занимающихся каратэ?

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения**

4.1. Методические материалы для оценки текущего контроля успеваемости по дисциплине/модулю/практике.

##### 1. Оценка теста

Работа позволяет оценить остаточные знания по пройденным темам дисциплины. Список тем контрольных работ:

Тест № 1. История развития спортивных единоборств
Практическое задание 2. Организация и проведение занятий и соревнований.
Практическое задание 3. Теория и методика обучения спортивным единоборствам.
Практическое задание 4. Физическая подготовка в спортивных единоборствах.
Практическое задание 5. Методы развития силы и силовой выносливости в спортивных единоборствах.
Практическое задание 6. Кихон – изучение стоек, передвижения в стойках, изучение ударов ногами, изучение ударов руками, проведение блоков.
Практическое задание 7. Ката – изучение основных 26 ката Сётокан
Практическое задание 8. Кумитэ – изучение техники и методики упражнений спарринга



против одного, двух, трех противников

Практическое задание 9. Бросковая техника в спортивных единоборствах – изучение техники и методики обучения подсечек, подножек, бросковой техники через бедро и т.д..

Практическое задание 10. Разработка методических материалов по освоению различных техник в спортивных единоборствах

4.2. Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

Критерии оценки уровня овладения студентами компетенций на этапе зачета:

1) знание организационно-методических основ проведения занятия по спортивным единоборствам;

3) умение применять основные приемы обучения техники выполнения основных приемов;

4) владеть различными техниками в спортивных единоборствах.

«**Зачтено**» ставится, если обучающийся в течение семестра выполнил все практические задания, при ответе на вопросы продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

«**Не зачтено**» ставится, если обучающийся не выполнил все практические задания и (или) при ответе на вопросы продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя.