

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель ОПОП  
Алсу Г.А. Эфендиева  
«30» сентября 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ)  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ»

Единоборства

Специальность  
38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Специализация  
«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация выпускника  
Экономист

Форма обучения  
Очная

Нальчик 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Перечень компетенций и этапы их формирования .....  | 3  |
| 2. Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... | 5  |
| 3. Фонд практических заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности .....  | 6  |
| 4. Перечень заданий к зачету .....   | 12 |

## 1. Перечень компетенций и этапы их формирования

### Карта компетенции

**Шифр и название компетенции:** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

### Общая характеристика компетенции

**Тип компетенции:** общепрофессиональная компетенция выпускника образовательной программы по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность.

### 1.1. Этапы формирования компетенций и средства оценивания

| Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины  | Индикаторы достижений  | Основные показатели оценки результатов обучения  | Вид оценочного средства               |
|---|--|--|---------------------------------------|
| <b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.2</b> – Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. | <b>Знать:</b><br>- особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.<br>- содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.<br><b>Уметь:</b><br>- применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;<br>- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, | Тестирование (контрольные упражнения) |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>комплексы упражнений по аэробике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, упражнения по аэробике.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>  |  |
|  | <p><b>УК-7.3</b> – Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами техники каратэ и дыхательной гимнастики для психологической разгрузки и повышения работоспособности.</li> </ul> | <p>Тестирование (контрольные упражнения)</p> |

## 1.2. Критерии формирования оценок на различных этапах их формирования

### Текущий и рубежный контроль

| Этап (уровень) | Первый этап (уровень)   | Второй этап (уровень)   | Третий этап (уровень)  |
|----------------|---|---|--|
| Баллы          | 36-50 баллов  | 51-60 баллов  | 61-70 баллов   |
| Характеристика | Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий на оценку «удовлетворительно». | Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий на коллоквиуме на оценку «хорошо». | Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий на коллоквиуме на оценку «отлично». |

На первом (начальном) этапе формирования компетенции формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции, без которой невозможно ее дальнейшее развитие.

Обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу.

На втором (основном) этапе формирования компетенции приобретает опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели.

На этом этапе обучающийся осваивает аналитические действия с предметными знаниями по конкретной дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, переносит знания и умения на новые условия.

Третий (завершающий) этап – это овладение компетенцией. Обучающийся способен использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированности компетенции.

## 2. Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### Примерный перечень оценочных средств (рекомендуемый)

| №  | Наименование оценочного средства                      | Краткая характеристика оценочного средства   | Представление оценочного средства в фонде                       |
|----|---|--|---|
| 1. | Текущие контрольные задания (практические упражнения) | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. | Работа на практических занятиях. Выполнение текущих контрольных |

|  |      |  |   |
|--|------|--|---|
|  |      |  | упражнений по направлению подготовки (дисциплинам). Задания для практического занятия (проведение части занятия – методическая подготовка). |
|  | ИНОЕ |  |   |

**3. Фонд практических заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности**

**3.1. Типовые оценочные материалы для рубежного контроля**

**3.1.1. Текущие практические упражнения (1 семестр)  
(контролируемая компетенция УК-7)**

**1 курс 1 семестр**

**Контрольная точка №1**

| <b>Нормативы</b>   | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег 100 м (дев)  | 16,0     | 17,2     | 17,6     | 18,0     | 18,7     |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)                              | 185      | 170      | 160      | 150      | 140      |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)                          | 19       | 13       | 11       | 9        | 5        |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +16      | +12      | +9       | +7       | +3       |

**1 курс 1 семестр**

**Контрольная точка №2**

| <b>Нормативы</b>   | <b>5</b>   | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|------------|----------|----------|----------|----------|
| Полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.  | 30 и более | 25       | 22       | 15       | 12       |
| Подъем ног на 90 <sup>0</sup> из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин. | 20 и более | 15-20    | 12-15    | 10-12    | 10       |
| Сгибание и разгибание рук с упора на коленях (кол. раз)                              | 16         | 11       | 9        | 7        | 5        |

**1 курс 1 семестр**

**Контрольная точка №3**

| <b>Нормативы</b>  | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин. | 44       | 36       | 33       | 28       | 20       |
| Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).   | +16      | +12      | +9       | +7       | 0        |
| Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.                                       | 20       | 15       | 12       | 10       | 7        |

**Текущие практические упражнения (2 семестр)  
(контролируемая компетенция УК-7)**

**1 курс 2 семестр  
Контрольная точка №1**

| <b>Нормативы</b>   | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Сгибания разгибания рук в упоре лежа на скамье (девушки) | 16       | 11       | 9        | 7        | 5        |
| «Планка»   | 1 мин    | 40 сек.  | 30 сек.  | 20 сек.  | 10 сек.  |
| Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).                | +16      | +12      | +9       | +7       | 0        |

**1 курс 2 семестр  
Контрольная точка №2**

| <b>Нормативы</b>   | <b>5</b>   | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|------------|----------|----------|----------|----------|
| Подъем ног вверх на 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин. | 85-100     | 75-85    | 65-75    | 55-65    | 40-55    |
| Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.  | 90-100     | 80-90    | 70-80    | 60-80    | 50-60    |
| Подъем ног за голову из положения лежа на спине, руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.              | 20 и более | 18       | 15       | 12       | 10       |

**1 курс 1 семестр  
Контрольная точка №3**

| <b>Нормативы</b>                                      | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)           | 21       | 17       | 13       | 10       | 7        |
| Бег 2 км (мин, сек)                                   | 9,50     | 11,20    | 12,0     | 12,10    | 13,0     |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)     | 185      | 170      | 160      | 150      | 145      |
| Бег на 30 м с высокого старта (девушки)               | 5,0      | 5,5      | 5,7      | 5,9      | 6,2      |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев) | 19       | 13       | 11       | 9        | 5        |

**Текущие практические упражнения (3 семестр)  
(контролируемая компетенция УК-7)**

**2 курс 3 семестр  
Контрольная точка №1**

| <b>Нормативы</b>   | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег 100 м (дев)  | 16,4     | 17,4     | 17,8     | 18,0     | 18,7     |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)                              | 195      | 180      | 170      | 160      | 150      |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)                          | 18       | 12       | 10       | 8        | 5        |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +16      | +11      | +8       | +6       | +3       |

**2 курс 3 семестр**  
**Контрольная точка №2**

| <b>Нормативы</b>   | <b>5</b>   | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|------------|----------|----------|----------|----------|
| Полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.  | 33 и более | 28       | 25       | 18       | 15       |
| Подъем ног на 90 <sup>0</sup> из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин. | 25 и более | 20       | 18       | 15       | 10       |
| Сгибание и разгибание рук с упора на коленях (кол. раз)                              | 17         | 12       | 10       | 8        | 6        |

**2 курс 3 семестр**  
**Контрольная точка №3**

| <b>Нормативы</b>  | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин. | 43       | 35       | 32       | 28       | 20       |
| Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).   | +16      | +11      | +9       | +7       | 0        |
| Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.                                       | 20       | 15       | 12       | 10       | 7        |

*Текущие практические упражнения (4 семестр)*  
*(контролируемая компетенция УК-7)*

**2 курс 4 семестр**  
**Контрольная точка №1**

| <b>Нормативы</b>   | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамье (девушки) | 17       | 12       | 10       | 8        | 6        |
| «Планка»   | 1 мин    | 40 сек.  | 30 сек.  | 20 сек.  | 10 сек.  |
| Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).                | +16      | +11      | +8       | +7       | 0        |

**2 курс 4 семестр**  
**Контрольная точка №2**

| <b>Нормативы</b>   | <b>5</b>   | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|------------|----------|----------|----------|----------|
| Подъем ног вверх на 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин. | 85-100     | 75-85    | 65-75    | 55-65    | 40-55    |
| Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.  | 90-100     | 80-90    | 70-80    | 60-80    | 50-60    |
| Подъем ног за голову из положения лежа на спине, руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.              | 20 и более | 18       | 15       | 12       | 10       |

**2 курс 4 семестр**  
**Контрольная точка №3**

| <b>Нормативы</b>                            | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 21       | 17       | 13       | 10       | 7        |
| Бег 2 км (мин, сек)                         | 9,50     | 11,20    | 12,0     | 12,10    | 13,0     |



|   |     |     |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)     | 185 | 170 | 160 | 150 | 145 |
| Бег на 30 м с высокого старта (девушки)               | 5,0 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,2 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев) | 19  | 13  | 11  | 9   | 5   |

**Текущие практические упражнения для зачета (5 семестр)  
(контролируемая компетенция УК-7)**

**3 курс 5 семестр**

**Контрольная точка №1**

| <b>Нормативы</b>   | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег 100 м (дев)  | 16,4     | 17,4     | 17,8     | 18,0     | 18,7     |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)                              | 195      | 180      | 170      | 160      | 150      |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)                          | 18       | 12       | 10       | 8        | 5        |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +16      | +11      | +8       | +6       | +3       |

**3 курс 5 семестр**

**Контрольная точка №2**

| <b>Нормативы</b>   | <b>5</b>   | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|------------|----------|----------|----------|----------|
| Полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.  | 33 и более | 28       | 25       | 18       | 15       |
| Подъем ног на 90 <sup>0</sup> из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин. | 25 и более | 20       | 18       | 15       | 10       |
| Сгибание и разгибание рук с упора на коленях (кол. раз)                              | 17         | 12       | 10       | 8        | 6        |

**3 курс 5 семестр**

**Контрольная точка №3**

| <b>Нормативы</b>  | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин. | 43       | 35       | 32       | 28       | 20       |
| Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).   | +16      | +11      | +9       | +7       | 0        |
| Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.                                       | 20       | 15       | 12       | 10       | 7        |

**Текущие практические упражнения (6 семестр)  
(контролируемая компетенция УК-7)**

**3 курс 6 семестр**

**Контрольная точка №1**

| <b>Нормативы</b>   | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Сгибания разгибания рук в упоре лежа на скамье (девушки) | 17       | 12       | 10       | 8        | 6        |
| «Планка»   | 1 мин    | 40 сек.  | 30 сек.  | 20 сек.  | 10 сек.  |

|   |     |     |    |    |   |
|---|-----|-----|----|----|---|
| Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.). | +16 | +11 | +8 | +7 | 0 |
|---|-----|-----|----|----|---|

**3 курс 6 семестр  
Контрольная точка №2**

| <b>Нормативы</b>   | <b>5</b>   | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|--|------------|----------|----------|----------|----------|
| Подъем ног вверх на 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин. | 85-100     | 75-85    | 65-75    | 55-65    | 40-55    |
| Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.  | 90-100     | 80-90    | 70-80    | 60-80    | 50-60    |
| Подъем ног за голову из положения лежа на спине, руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.              | 20 и более | 18       | 15       | 12       | 10       |

**3 курс 6 семестр  
Контрольная точка №3**

| <b>Нормативы</b>                                      | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)           | 21       | 17       | 13       | 10       | 7        |
| Бег 2 км (мин, сек)                                   | 9,50     | 11,20    | 12,0     | 12,10    | 13,0     |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)     | 185      | 170      | 160      | 150      | 145      |
| Бег на 30 м с высокого старта (девушки)               | 5,1      | 5,7      | 5,9      | 6,0      | 6,4      |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев) | 19       | 13       | 11       | 9        | 5        |

**Критерии оценивания контрольных тестов владения техникой двигательных умений и навыков (контролируемые компетенции УК-7)**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения  |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий         | «5»                           | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| Повышенный      | «4»                           | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок   |
| Базовый         | «3»                           | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.  |

|            |     |  |
|------------|-----|--|
|            |     | Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях                       |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**3.1.2. Оценочные материалы для оценки самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Единоборства) (типовые задания) (контролируемая компетенция УК-7)**

Проверка исполнения базовых шагов аэробики.

1. Беговая имитация «конверт» однократный пробег по игровой площадке (в сек):

Одним из важнейших качеств в единоборствах является скорость передвижения и нанесения точных ударов чем выше скорость, тем больше времени остается на подготовку и выполнение удара, на решение тактических задач. Для определения скорости передвижения каратиста предлагается работа отработка ката (бой с тенью) Заняв исходную позицию на татами. спортсмен делает ката с максимальной скоростью. 2. Затем отработка кихон ката.

2. Кихон ката:

Ловкость – специфическое качество: можно быть ловким в гимнастике и оказаться некоординированным в спортивных единоборствах. В единоборстве каратэ студентам предлагается выполнить ката. У каждого есть две попытки, засчитывается лучшая.

3. Кихон кумитэ

Этот тест проводят в парах. Последовательность выполнения приема устанавливает тренер: приемы делают студенты по команде тренера-преподавателя.

4. Отработка ударных комбинаций

Точность и техника выполнения различных технических приемов каратэ помогает определить преподаватель. Перед выполнением каждого технического приема необходимо провести соответствующую разминку с партнёром в течение 3–5 мин. Студент выполняет поочередно по 10 ударов и блоков. Данный тест следует предлагать только хорошо подготовленным студентам.

– Тест для совершенствования техники кихон кумитэ.

5. Отработка ката.

В зале в парах изучают икон кумитэ.

6. Прыжки через скакалку

Упражнение выполняется на двух ногах с вращением скакалки вперед. При вынужденной остановке студенты продолжают выполнять прыжки. Учитывается общее количество прыжков, выполненное за 1 мин.

7. Судейство кумитэ. Судьи и их обязанности. Подготовка к практике судейства одиночных ката. Подготовка к практике судейства парных ката.

*Критерии оценивания заданий для самостоятельной работы*

| Баллы (оценка)                  | Критерии оценивания  |
|---------------------------------|--|
| 4 балла («отлично»)             | – обучающийся выполнил задание полностью, без ошибок и недочетов   |
| 3 балла («хорошо»)              | – обучающийся в целом выполнил задание), допускается наличие не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов                           |
| 1-2 балла («удовлетворительно») | – задание выполнено не полностью, допущены: не более одной грубой ошибки и двух недочетов; не более одной грубой и одной негрубой ошибки; не более трех негрубых |

|                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
|                                     | ошибок и одного недочета     |
| 0 баллов<br>(«неудовлетворительно») | – не справляется с заданием. |

#### 4. Перечень заданий к зачету

##### Вопросы к зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Единоборства)

| №   | Вопрос   | Код компетенции<br>(согласно РПД) |
|-----|--|-----------------------------------|
| 1.  | Площадка для каратэ, оборудование и инвентарь.   | УК-7                              |
| 2.  | Время которое выделяется на поединок по кумитэ на соревнованиях (продолжительность, начало и остановка и возобновление поединка).                          | УК-7                              |
| 3.  | Количество участников на соревнованиях по ката и их форма одежды (каратэ шотокан).   | УК-7                              |
| 4.  | Полномочия, права и обязанности судей (каратэ шотокан).  | УК-7                              |
| 5.  | Нарушения правил.  | УК-7                              |
| 6.  | Дисциплинарные санкции.  | УК-7                              |
| 7.  | Формы и методика организации учебно-тренировочных занятий. Структура и последовательность процесса обучения (каратэ).                                      | УК-7                              |
| 8.  | Техника кумитэ в нападении (понятия техники и технических приемов и способов).<br>Классификация технических элементов кумитэ в нападении (кататэ шотокан). | УК-7                              |
| 9.  | Техника кумитэ в защите (понятия техники и технических приемов и способов).<br>Классификация технических элементов кумитэ в защите (каратэ шотокан).       | УК-7                              |
| 10. | Классификация и тактика одиночной ката в каратэ шотокан.   | УК-7                              |
| 11. | Классификация и тактика парной ката в каратэ шотокан.  | УК-7                              |
| 12. | Классификация технических элементов кумитэ в нападении (каратэ шотокан).   | УК-7                              |
| 13. | Классификация технических элементов кумитэ в защите (каратэ).  | УК-7                              |
| 14. | Классификация и тактика одиночного ката в каратэ шотокан.  | УК-7                              |
| 15. | Классификация и тактика парного ката в каратэ шотокан  | УК-7                              |
| 16. | Система проведения соревнований, документы по виду спорта (каратэ шотокан).  | УК-7                              |
| 17. | Характеристика каратэ шотокан как вида спорта и средства физического воспитания  | УК-7                              |
| 18. | Быстрота (скоростные способности) в каратэ   | УК-7                              |
| 19. | Силовые способности в каратэ (характеристика, средства и методы развития).   | УК-7                              |
| 20. | Выносливость в каратэ (характеристика, средства и методы развития).  | УК-7                              |