**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итогов освоения дисциплины**

***«Основы самообороны»***

1. Классификация форм занятий по единоборствам.
2. Учебная документация
3. Общие основы техники единоборств.
4. Общие основы классификации.
5. Эволюция классификации техники единоборств в соответствии с классификационными схемами.
6. Классификация тактики схватки или боя.
7. Тактика использования удобных ситуаций.
8. Защита и ответные приёмы, контрброски.
9. Тактика создания выгодных ситуаций.
10. Методы воздействия на противника.
11. Стили ведения поединка.
12. Стратегия спортсмена-единоборца.
13. Организация игр и развлечений с элементами противоборств.
14. Техническая разносторонность.
15. Взаимные стойки в горизонтальной и сагиттальной плоскости.
16. Оптимальный технико-тактический арсенал единоборца.
17. Базовая фундаментальная техническая подготовка.
18. Модель пространственно-смысловой деятельности в единоборствах как средство педагогического контроля.
19. Общие вопросы функциональной подготовки.
20. Физические качества единоборца.
21. ОФП и СФП.
22. Средства и методы совершенствования физических качеств.
23. Психолого-педагогический контроль.
24. Особенности эмоциональной подготовки женщин.
25. Организация исследований Организация базы и места проведения занятий Самодеятельные формы занятий.
26. Организация лагеря.
27. Типы лагерей.
28. Воспитательная и культурно-массовая работа.
29. Алгоритмы завершающих бросков при различном телосложении противоборцёв.
30. Состовляющие психологической подготовки.
31. Морально-этическая подготовка, волевая подготовка, эмоциональная подготовка
32. Психорегуляция используя специальную разминку, самомассаж, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка.

**Уровни и критерии итоговой оценки**

**результатов освоения дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | | Критерии выполнения заданий ОС | Итоговый семестровый балл[[1]](#footnote-2) | Итоговая оценка |
| Недостаточный | | Имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основныеразделы к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет необходимым запасом теоретических знаний и практических навыков в единоборствах. | Менее 41 | Неудовлетворительно (не зачет) |
| Базовый | | Знает и воспроизводит основные положения дисциплины. Обладает необходимым запасом теоретических знаний и практических навыков в единоборствах и техникой основных упражнений | 41 -60 | Удовлетворительно (зачет) |
| Повышенный | ПУ 1 | Знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять теоретические знания на практике выполнения технику и принимает быстрое решени воспитательных задач.. Анализирует тренерскую деятельность и устанавливает связи между разделами. | 61 -80 | Хорошо (зачет) |
| ПУ 2 | Знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, в котором нет явно указанных способов решения. Анализирует элементы, устанавливает связи между ними, сводит их в единую систему, способен выдвинуть идею, спроектировать и презентовать свой способ применения методики подготовки единоборцев. | 81 - 100 | Отлично  (зачет) |

1. [↑](#footnote-ref-2)