

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

---

Кафедра Гуманитарных дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной  
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)  
***«История классической борьбы»***

Направление подготовки  
***44.03.01 Педагогическое образование***

Профиль подготовки  
***Физическая культура***

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Заочная**

**Дербент 2016**



Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):

ст.преподаватель Эскендаров С.Э.

ФИО, ученая степень, звание

Фонд оценочных средств по дисциплине *«История классической борьбы»*

утвержден на заседании кафедры Гуманитарных дисциплин  
(название кафедры)

Одобрено на заседании кафедры  
гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой  М.Г. Юсуфов

## АННОТАЦИЯ

*Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: Физическая культура.*

*ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.*

*ФОС по учебной дисциплине состоит из:*

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

***С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» [www.spi-vuz.ru](http://www.spi-vuz.ru)***

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

- применяет на практике основные учения в области физической культуры (СК-1);
- осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (СК-3);

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Физическая культура и спорт	СК-1, СК-3	Устный опрос
2	Борьба в системе физического воспитания	СК-1, СК-3	Реферат
3	История спортивной борьбы	СК-1, СК-3	Тестирование
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	СК-1, СК-3	Реферат
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	СК-1, СК-3	Тестирование
6	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.	СК-1, СК-3	Устный опрос
7	Игровые комплексы в борьбе	СК-1, СК-3	Реферат

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	СК-1, СК-3	<p><b>Уровень знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы поведения в коллективе и в обществе;</li> <li>- правила техники безопасности;</li> <li>- единую спортивную квалификацию;</li> <li>- гигиена, закаливание, режим борца.</li> </ul> <p><b>Уровень умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять учебные задания на занятиях;</li> <li>- правильно выполнить обще развивающие упражнения;</li> <li>- страховку и само страховку;</li> <li>- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;</li> <li>- оказать первую медицинскую помощь.</li> </ul> <p><b>Уровень навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаниями и навыками приобретенные основы техники борьбы в партере и в стойке;</li> <li>- элементы акробатики и гимнастики.</li> </ul>	Тестирование Реферат Устный опрос

### Описание шкалы оценивания

#### На экзамен

№	Оценка	Требования к знаниям
---	--------	----------------------

<b>1</b>	«отлично»	(«компетенции освоены полностью»)
<b>2</b>	«хорошо»	(«компетенции в основном освоены»)
<b>3</b>	«удовлетворительно»	(«компетенции освоены частично»)
<b>4</b>	«неудовлетворительно»	(«компетенции не освоены»)

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

### *Содержание оценочных средств*

#### **Тестовые задания:**

Какая страна является родоначальником борьбы самбо?

1. Финляндия
2. **СССР**
3. Турция
4. Германия

Кто является основателем борьбы самбо?

1. **В.С.Ощепков**
2. И.М.Поддубный
3. Д.Кано
4. Е.Чумаков

Какие технические действия не оцениваются в самбо?

1. броски
2. болевые
3. удержания
4. **перевороты**

Какая продолжительность соревновательной схватки в самбо для мужчин?

1. 3 минуты
2. 4 минуты
3. **5 минут**

4. 7 минут

Какой минимальный возраст нормативно обоснован для начала занятий самбо?

1. 8 лет
2. 9 лет
3. **10 лет**
4. 12 лет

Какую форму имеет рабочая зона ковра самбо?

1. **круглую**
2. квадратную
3. восьмиугольную
4. прямоугольную

Какой диаметр имеет площадь поединка в самбо?

1. 6 метров
2. **9 метров**
3. 12 метров
4. 14 метров

Какая зона безопасности за пределами ковра предусмотрена правилами самбо?

1. 1 метр
2. **2 метра**
3. 3 метра
4. 4 метра

Сколько судей обслуживает схватку в самбо?

1. один
2. два
3. **три**
4. четыре

Кто не является членом судейской коллегии в самбо?

1. главный секретарь
2. арбитр
3. **комендант**



4. хронометрист

Какой признак не учитывается при распределении участников соревнований в самбо?

1. вес
2. **рост**
3. возраст
4. спортивная подготовка

Какой период годичного тренировочного цикла предшествует соревновательному?

1. **подготовительный**
2. переходный
3. соревновательный
4. втягивающий

Какая оценка предусмотрена правилами самбо за удержание не менее 20 секунд?

1. 1 балл
2. 2 балла
3. **4 балла**
4. чистая победа

Документ оперативного планирования в самбо?

1. учебный план
2. **план-конспект**
3. программа
4. заявка

Какой микроцикл планируют после ударного микроцикла в самбо?

1. контрольный
2. **восстановительный**
3. ординарный
4. ударный

Кому подчиняется рефери на ковре?

1. врачу соревнований
2. коменданту

3. **главному судье**
4. инспектору соревнований

Сколько боковых судей в греко-римской борьбе?

1. **один**
2. два
3. три
4. четыре

Сколько боковых судей в самбо

1. один
2. **два**
3. три
4. четыре

С чьей команды начинается поединок в борьбе?

1. **рефери**
2. главного судьи
3. сигнала хронометриста
4. инспектора турнира

В присутствии кого проводится жеребьевка борцов?

1. тренеров
2. судей
3. **представителей**
4. борцов

С кем имеет право разговаривать во время схватки боковой судья?

1. с главным судьей
2. с боковым судьей
3. с врачом
4. **с рефери**

Что такое гипотеза любого исследования?

1. метод решения
2. **предварительное предположение**
3. метод изучения
4. новая проблема

Сколько весовых категорий в греко-римской и вольной борьбе у взрослых?

1. 7
2. **8**
3. 9
4. 10

Сколько весовых категорий в самбо у взрослых?

1. 7
2. 8
3. 9
4. **10**

Сколько весовых категорий в дзюдо у взрослых

1. 7
2. 8
3. 9
4. 10

С какого возраста разрешается выступать на соревнованиях взрослых борцов?

1. с 16 лет
2. с 17 лет
3. **с 18 лет**
4. с 20 лет

Какой диаметр рабочей зоны ковра?

1. 7 м
2. 8 м
3. **9 м**
4. 12 м

До какого времени фиксируется положение «удержание» в самбо?

1. 10 сек
2. **20 сек**
3. 25 сек
4. 30 сек

Какая формула поединка в греко-римской и вольной борьбе для взрослых?

1. 3 x 2мин
2. **2 x 3мин**
3. 3 x 3мин
4. 1 x 5 мин

Какая формула поединка в самбо для взрослых?

1. 3 x 2мин
2. 2 x 3 мин
3. **1 x 5 мин**
4. 1 x 6 мин

Чем определяется жизненная емкость легких у спортсменов?

1. **спирометрией**
2. калориметрией
3. вестибулометрией
4. пульсометрией

При какой команде рефери останавливается схватка в дзюдо?

1. стоп
2. осазкоми
3. **матэ**
4. аут

В какой форме проявляется сила при подъеме тяжестей?

1. уступающая
2. удерживающая
3. комбинированная
4. **преодолевающая**

**Темы для самостоятельной работы**

1. Разделы тактики борьбы.
2. Основные виды тактических действий борца.
3. Содержание тактической подготовки борца на начальном этапе обучения.
4. Содержание тактической подготовки борца на этапе

- спортивного совершенствования.
5. Содержание тактической подготовки борца на этапе высшего спортивного мастерства.
  6. Этапы обучения двигательному действию.
  7. Стадии формирования двигательного навыка.
  8. Средства обучения борца технике и тактике.
  9. Методы обучения борца технике и тактике.
  10. Методика контроля за усвоением техники и тактики борьбы.
  11. Разделение видов спорта на классификационные группы с преимущественным проявлением одного или нескольких физических или психических качеств
  12. Вступление. Отработка приема. Приемы в стойке. Приемы в партере.
  13. Бальная система самоконтроля «Контрэкс-1». Ортостатическая проба.
  14. Эволюция правил соревнований в спортивной борьбе.
  15. Организация соревнований (оргкомитет).
  16. Составить примерное положение о проведении соревнований
  17. Классификация спортивных травм борцов.
  18. Причины травматизма в борьбе.
  19. Профилактика травматизма в борьбе.
  20. Оказание первой помощи при удушениях, механических и термических травмах.
  21. Врачебный контроль.
  22. Гигиенический контроль. Самоконтроль.
  23. Средства восстановления спортивной работоспособности.
  24. Принципы, средства, методы и организационные формы воспитания.
  25. Нравственное воспитание борца.
  26. Гражданское и патриотическое воспитание борца.
  27. Волевая подготовка борца.
  28. Специальная психическая подготовка борца
  29. Какие интеллектуальные способности, необходимы для успешных занятий борьбой.
  30. Характеристики зрительной, двигательной, тактильной и вестибулярной сенсорных систем.

31. Развитие психических процессов: памяти, мышления, внимания у борца.
32. Основные физические качества спортсмена.
33. Двигательные способности, отвечающие требованиям спортивной борьбы.
34. Организация силовой и скоростно-силовой подготовки борца.
35. Воспитание общей и специальной выносливости борца.

### **Примерные темы рефератов**

1. Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности.
2. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.
3. Техническая подготовка борцов высших разрядов.
4. Тактическая подготовка борцов высших разрядов.
5. Педагогическое мастерство тренера при подготовке борцов высокой квалификации.
6. Формы и методы индивидуальной работы тренера с борцами.
7. Соотношение авторитарных и демократических форм управления тренером борцом.
8. Организация и оборудование мест для проведения сбора.
9. Методы контроля за состоянием тренированности психологический, кардиологический.
10. Проявление физических качеств у борца.
11. Модельные характеристики борцов.
12. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке борцов.
13. Структура психолого-педагогической деятельности тренера по борьбе.
14. Структура личности тренера по борьбе.
15. Основные параметры планирования тренировочных нагрузок.
16. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

### **Вопросы для контрольных заданий:**

1. Содержание технической подготовки борца.
2. Классификация действий борца.
3. Классификация техники борьбы в стойке.
4. Классификация техники борьбы в партере.

5. Разделы тактики борьбы.
6. Основные виды тактических действий борца.
7. Содержание тактической подготовки борца на начальном этапе обучения.
8. Содержание тактической подготовки борца на этапе спортивного совершенствования.
9. Содержание тактической подготовки борца на этапе высшего спортивного мастерства.
10. Этапы обучения двигательному действию.
11. Стадии формирования двигательного навыка.
12. Средства обучения борца технике и тактике.
13. Методы обучения борца технике и тактике.
14. Методика контроля за усвоением техники и тактики борьбы
15. Какие интеллектуальные способности, необходимы для успешных занятий борьбой.
16. Характеристики зрительной, двигательной, тактильной и вестибулярной сенсорных систем.
17. Развитие психических процессов: памяти, мышления, внимания у борца.
18. Основные физические качества спортсмена.
19. Двигательные способности, отвечающие требованиям спортивной борьбы.
20. Организация силовой и скоростно-силовой подготовки борца.
21. Воспитание общей и специальной выносливости борца.
22. Воспитание ловкости и гибкости борца.
23. Принципы, средства, методы и организационные формы

### **Перечень вопросов к экзамену.**

1. Итоги выступлений и анализ важнейших соревнований по борьбе.
2. Новые данные о технике, тактике, методике тренировки по борьбе.
3. Вопросы борьбы, требующие исследования.
4. Выбор темы исследования.
5. Разработка гипотезы.
6. Цель, задачи и организация исследования.
7. Методы и результаты исследования.
8. Подведение итогов исследования и оформление работы.

9. Принципы обучения и тренировки борца.
10. Методы обучения и тренировки борца.
11. Средства обучения и тренировки борца.
12. Методические приемы обучения.
13. Методические рекомендации при обучении технике борьбы.
14. Обучение борца тактике борьбы.
15. Изучение основных вариантов применения технических приемов в разных тактических ситуациях.
16. Освоение элементов тактики при подготовке и участии в сорев-ях.
17. Обучение тактике ведения боя.
18. Развитие интеллектуальных способностей борца.
19. Особенности тактической подготовки борцов-юношей.
20. Техническая подготовка борцов младших разрядов.
21. Тактическая подготовка борцов младших разрядов.
22. Физическая подготовка борцов младших разрядов.
23. Психологическая подготовка борцов младших разрядов.
24. Принципы построения физической подготовки.
25. Процесс энергетической тренировки.
26. Процесс мышечной тренировки.
27. Основные закономерности восстановительных процессов.
28. Периодизация тренировочного процесса.
29. Виды силовых способностей.
30. Упражнения для развития силовых способностей.
31. Базовая и специализированная силовая подготовка борцов.
32. Методики развития скоростных способностей.
33. Формы проявления скоростных способностей.
34. Развитие скорости двигательных реакций.
35. Развитие скорости одиночных движений.
36. Методики развития гибкости.
37. Методики развития ловкости.
38. Методика развития общей выносливости.
39. Методика развития специальной выносливости.
40. Основные показатели уровня здоровья.
41. Оценка уровня физического здоровья.
42. Особенности тактической подготовки женщин.
43. Физическая подготовка женщин-борцов.
44. Психологическая подготовка женщин-борцов.



45. Характеристика травм у борцов.
46. Профилактика травматизма в борьбе.
47. Физиологические характеристики деятельности борца.
48. Итоги выступлений и анализ важнейших соревнований по борьбе.
49. Новые данные о технике, тактике, методике тренировки в борьбе.
50. Правила и основные положения проведения поединков в борьбе.
51. Программа для ДЮСШ по спортивным видам борьбы.
52. Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.
53. Режим учебно-тренировочного процесса спортивных школ.
54. Планирование тренировочного процесса.
55. Контрольные испытания.
56. Теоретические занятия.
57. Практические занятия: общая физическая подготовка.
58. Практические занятия: специальная физическая подготовка.
59. Практические занятия: технико-тактическая подготовка.
60. Практические занятия: инструкторская практика.
61. Система отбора в борьбе.
62. Проблема спортивного отбора.
63. Понятия спортивного отбора и его содержание.
64. Прогнозирование спортивных достижений.
65. Классификация отбираемых спортсменов.
66. Подготовка и защита квалификационных работ.
67. Прогнозирование спортсменов высших разрядов.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Знания, умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: *«отлично»*, *«хорошо»*, *«удовлетворительно»*, *«неудовлетворительно»*.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

## Оценивание студента на экзамене по дисциплине

Оценка экзамена (стандартная)	Требования к знаниям <i>Дописать оценку в соответствии с компетенциями. Привязать к дисциплине</i>
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другим и видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций
«хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.
«удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.