

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)


Спортивные единоборства
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	44.03.01_2023_1113-3Ф.plx 44.03.01 Педагогическое образование Физическая культура
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах: зачеты с оценкой 5
в том числе:		
аудиторные занятия	24	
самостоятельная работа	79,2	
часов на контроль	3,85	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	УП	РП		
Лекции	8	8	8	8
Практические	16	16	16	16
Консультации (для студента)	0,8	0,8	0,8	0,8
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24,95	24,95	24,95	24,95
Сам. работа	79,2	79,2	79,2	79,2
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):
доцент, Лалин В.С. 

Рабочая программа дисциплины
Спортивные единоборства

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 26.12.2022 протокол № 12.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 09.03.2023 протокол № 7

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование у студентов знаний об основных видах спор-тивных единоборств (олимпийских и национальных), обучение студентов базовым элемен-там спортивной борьбы.
1.2	<i>Задачи:</i> - овладение студентами некоторыми технико-тактическими элементами спортивной борьбы. - освоение базовых умений самообороны. - сообщение студентам теоретических сведений об истории различных видов единоборств народов мира.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации основных общеобразовательных программ в предметной области	
ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма	
ИД-2.ПК-2: Способен осуществлять реализацию оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Изучение базовых элементов техники единоборства						
1.1	Изучение базовых элементов техники единоборства /Пр/	5	16	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	4	Реферат
	Раздел 2. Краткий обзор наиболее популярных видов единоборств						
2.1	Краткий обзор наиболее популярных видов единоборств /Лек/	5	8	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Определение. Классификация. Боевые единоборства народов мира						
3.1	Определение. Классификация. Боевые единоборства народов мира /Ср/	5	79,2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Консультации						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	0,8	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)						
5.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	5	3,85	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

5.2	Контактная работа /КСРАтт/	5	0,15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
-----	----------------------------	---	------	------------------------	---------------	---	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Спортивные единоборства».

2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации учебной дисциплины «Спортивные единоборства».

Текущая аттестация по дисциплине «Спортивные единоборства» проводится в следующих формах контрольных мероприятий: контрольные упражнения, тестирование.

Промежуточная аттестация дисциплины «Спортивные единоборства» завершается зачетом в 10 семестре.

Процедура оценивания фактических результатов обучения студентов осуществляется ведущим преподавателем.

3. Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Спортивные единоборства».

4. Проверка и оценка результатов выполнения заданий

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

– «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 90-100 % заданий;

– «хорошо», 4 – если студент выполнил 75-89 % заданий;

– «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 60-74 % заданий;

– «неудовлетворительно», 2 – менее 60 % заданий

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочные средства для входного и текущего контроля:

Вариант 1.

1. Какая страна является родиной бокса?

1. Вьетнам.

2. США.

3. Англия.

4. Россия.

2. Сколько раундов в профессиональном боксе?

1. 6.

2. 9.

3. 12.

4. 14.

3. Сколько раундов в любительском боксе?

1. 3.

2. 6.

3. 9.

4. 12.

4. Существуют ли смешанные виды единоборств?

1. да.

2. нет.

3. На усмотрение судейской коллегии.

4. да, но не на соревнованиях высокого ранга.

5. Профессионал - это:

1. специалист ,вносящий индивидуальный творческий вклад в профессию

2. специалист ,овладевающий высокими уровнями профессиональной деятельности

3. специалист, нашедший свое индивидуальное предназначение

4. специалист ,вносящий индивидуальный творческий вклад в профессию ,овладевающий высокими уровнями профессиональной деятельности , стимулирующий интерес к результатам деятельности и повышающий престиж профессии в обществе

6. Виды спорта, где спортивные достижения зависят от двигательных и физических возможностей спортсмена –это :

1. автоспорт ,мотогонки ,авиаспорт ,парусный спорт,яхтспорт и т. д

2. стрельба из лука ,стрельба из винтовки ,стрельба из лука и т. д.

3. автоспорт ,мотогонки ,авиаспорт ,парусный спорт,яхтспорт и т. д

4. спортивные игры, легкая атлетика , бокс ,тяжелая атлетика ,гимнастика ,фехтование и т.д

7. В мире сложились следующие типы спорта:

1. коммерческий и некоммерческий спорт

2. олимпийский и массовый спорт

3. детско-юношеский спорт

4. спорт высших достижений ,массовый спорт ,детско-юношеский спорт

8. Организация спорта осуществляется на:
1. мировом уровне
 2. европейском, азиатском, американском уровнях
 3. олимпийском уровне
 4. международном, региональном и национальном уровнях
9. Организующими факторами в спорте являются:
1. классификационные системы
 2. правила соревнований
 3. календари соревнований
 4. правила соревнований, положения о соревнованиях, календари соревнований классификационные системы
10. Основным критерием оценки уровня подготовленности юных спортсменов являются:
1. разные требования
 2. успеваемость по предмету
 3. целевые установки
 4. результаты контрольных нормативов и соревнований по виду спорта
11. Формы занятий, когда практические упражнения составляют 20-30% времени занятия, а остальное время используется на объяснение технических или тактических элементов называется:
1. учебно-тренировочная
 2. тренировочная
 3. модельная
 4. учебная
12. На втором этапе соревновательного периода у юных спортсменов наблюдается следующее соотношение объема и интенсивности нагрузок:
1. объем нагрузки и её интенсивность возрастают
 2. объем нагрузки возрастает, а интенсивность снижается
 3. объем и интенсивность нагрузок снижаются
 4. объем нагрузок снижается, а интенсивность возрастает
13. Тренировочные нагрузки юных спортсменов из года в год:
1. балансируют
 2. снижаются
 3. стабильны
 4. увеличиваются
14. Умение спортсмена грамотно построить ход борьбы, называется:
1. техника;
 2. тактика;
 3. стратегия;
 4. психологическая подготовленность.

Вариант 2.

1. Научно-практические сведения о принципах и рациональных формах тактики называются:
1. тактические знания;
 2. тактические умения;
 3. тактические навыки;
 4. тактические качества.
2. Процесс, направленный на развитие физических качеств, называется:
1. психологическая подготовка;
 2. тактическая подготовка;
 3. физическая подготовка;
 4. техническая подготовка.
3. Упражнения, включающие элементы соревновательной деятельности, называются:
1. общеподготовительные упражнения;
 2. беговые упражнения;
 3. специально-подготовительные упражнения;
 4. специально-беговые упражнения.
4. К комплексным формам проявления быстроты относят:
1. удары в боксе;
 2. латентное время простых двигательных реакций;
 3. скорость одиночного движения;
 4. частота движений.
5. Способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений называется:
1. ловкость;
 2. гибкость;
 3. быстрота;
 4. сила.
6. Способность спортсмена длительное время противостоять утомлению называется:
1. гибкостью;
 2. ловкостью;

3. силой;
4. выносливостью.
7. Выполнение движений за счет силы мышц агонистов движения называется:
- 1) пассивной гибкостью;
 - 2) активной гибкостью;
 - 3) быстротой;
 - 4) ловкостью.
8. Продолжительность стадии базовой подготовки:
- 1) 4-6 лет;
 - 2) 8 лет;
 - 3) 2 года;
 - 4) 1 год.
9. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей включает:
- 1) предкульминационный этап;
 - 2) этап сохранения достижений;
 - 3) этап поддержания общей тренированности;
 - 4) этап предварительной спортивной подготовки.
10. Перед сборными командами стоит главная задача:
- 1) продемонстрировать высокие результаты на крупнейших международных соревнованиях;
 - 2) оздоровительная;
 - 3) повысить интерес общества к спорту;
 - 4) вовлечь в занятия спортом людей разных возрастов.
11. В четвертый год цикла подготовки сборных команд решается задача:
- 1) комплектование состава;
 - 2) доукомплектование состава;
 - 3) стабилизация состава;
 - 4) достижение наивысших результатов.
12. Подготовка резервов квалифицированных спортсменов не осуществляется в:
- 1) СДЮШОР;
 - 2) УОР;
 - 3) специализированных классах;
 - 4) клубах физической подготовки.
13. Средствами спортивной тактики являются:
- 1.) упражнения;
 - 2.) элементы техники;
 - 3.) технические приемы;
 - 4.) физические упражнения.
14. Формой спортивной тактики являются:
- 1) индивидуальные действия;
 - 2) упражнения;
 - 3) элементы техники;
 - 4) физические упражнения.

Критерии оценки:

«отлично», 84-100%, повышенный уровень: студент показал: прочные знания изученных тем; умеет доказательно обсуждать теоретические и практические проблемы безопасности жизнедеятельности; способен применить изученный материал для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности самостоятельно, свободно использовать справочную литературу.

«хорошо», 66-83%, пороговый уровень: студент показал: прочные знания, умение самостоятельно ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.

«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень: студент показал: поверхностное знание; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях; знакомство с рекомендованной справочной литературой.

«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован. При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях.

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Оценочное средство тематика для реферата:

1. Классификация единоборств
2. Спортивные единоборства.
3. Боевые единоборства.
4. Развитие боевых единоборств в Древней Греции.
5. Развитие боевых единоборств в средневековой Европе
6. Развитие боевых единоборств в Бразилии.
7. Развитие боевых единоборств в России.

8. Развитие боевых единоборств в Китае.
9. Развитие боевых единоборств в Тайланде.
10. Развитие боевых единоборств в Японии и США.
11. Бокс. Правила бокса.
12. Бокс на олимпийских играх.
13. Любительский бокс.
14. Профессиональный бокс
15. Инвентарь боксера.
16. Боевая стойка.
17. Классификация технических действий боксера
18. Весовые категории.
19. Борьба вольная и греко-римская.
20. Правила греко-римской борьбы.
21. Техника ведения борьбы. Гибкость и сила.
22. Экипировка борцов, интересные факты.
23. История развития вольной борьбы.
24. Правила вольной борьбы.
25. Техника борьбы.
26. Борьба дзюдо.
27. История борьбы дзюдо.
28. Форма дзюдоиста, кимоно.
29. Этикет в дзюдо.
30. Правила возрастные группы и весовые категории.
31. Борьба самбо.
32. Основоположники самбо. Форма одежды самбиста
33. Весовые категории и правила самбо
34. Запрещенные действия.
36. Разряды в самбо и знаменитые самбисты.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям,
- оценка «незачтено» выставляется студентам, не выполнившим работу.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство теоретические вопросы на итоговом занятии (форма оценки зачет):

1. Страховка партнера при выполнении бросковой техники.
2. Самостраховка при падении на бок в положении лежа.
3. Самостраховка при падении на бок из положения приседа.
4. Самостраховка при падении на бок из положения стоя
5. Самостраховка при падении на бок кувырком через плечо.
6. Самостраховка при падении на бок через партнера, стоящего на четвереньках.
7. Самостраховка при падении на бок через партнера, стоящего на локтях и коленях.
8. Самостраховка при падении на бок через партнера, стоящего на коленях и ладонях.
9. Самостраховка при падении на бок кувырком через плечо с опорой на руку партнера.
10. Самостраховка при падении на спину из положения лежа.
11. Самостраховка при падении на спину из положения приседа.
12. Самостраховка при падении на спину из положения стоя.
13. Самостраховка при падении на спину после прыжка назад.
14. Самостраховка при падении на спину перекатом через партнера, стоящего на четвереньках
15. Самостраховка при падении на спину перекатом через партнера, стоящего на локтях и коленях
16. Самостраховка при падении на спину перекатом через партнера, стоящего на коленях и ладонях.
17. Самостраховка при падении вперед из положения стоя на коленях.
18. Самостраховка при падении вперед из положения стоя.
19. Самостраховка при падении вперед прыжком вперед.
20. Бросок через бедро.
21. Бросок через бедро с обхватом туловища.
22. Бросок через бедро с обхватом шеи.
23. Прикладное применение: бросок через бедро, используемый в качестве защиты от попытки захвата.
24. Задняя подножка из положения стоя.
25. Задняя подножка с падением.
26. Задняя подножка под две ноги.
27. Прикладное применение: задняя подножка как защита от захвата за руку.

29. Прикладное применение: задняя подножка как защита от захвата за горло двумя руками.
30. Зацеп изнутри скручиванием.
31. Зацеп изнутри осаживанием с заведением.
32. Зацеп изнутри одноименной ногой изнутри.
33. Зацеп изнутри с колена.
34. Бросок с захватом двух ног.
35. Бросок с захватом двух ног: классический вариант или наклоном.
36. Перегибание локтя с захватом руки между ног и способы разрыва рук.
37. Удержания: сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны ног, верхом.
38. Удушение: противнику лежащему на спине, противнику лежащему на животе.

Критерии оценки ответа на зачете:

«зачтено» - студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи в области спортивных единоборств повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу.

«незачтено», уровень не сформирован - при ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильный ответ на вопрос зачёта.

Оценочное средство сдачи предложенных практических заданий на выбор на итоговом занятии по дисциплине (форма оценки зачет):

1. Задание из упражнений самообороны
2. Выполняет один бросок
3. Демонстрирует элемент борьбы в партере.

Критерии оценки:

Зачтено Студент выполняет предложенные три задания из предложенных

Не зачтено Студент не выполняет предложенные задания

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Иванков [и др.] Ч.Ч.	Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры: учебно-методическое пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018	http://www.iprbookshop.ru/79033.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Щетинин Н.В., Лукин А.А.	Борьба греко-римская. Вариативная часть физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей	Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016	http://www.iprbookshop.ru/72909.html
Л2.2	Лукин А.А., Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей	Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016	http://www.iprbookshop.ru/72910.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA

6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
	тестирование
	реферат

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
212 А2	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<p>Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.</p> <p>Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению; - преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; - студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; - студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.