

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет естественных наук, математики и технологий

Кафедра Техники, технологии и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Токарева Ю.С.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ОД.10.Прикладная физическая подготовка

на 288 часа(ов), 8 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.01 – Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Образование в области безопасности жизнедеятельности (для набора 2018)

Форма обучения заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Предметные:

- ознакомление студентов с основами физического воспитания и перспективными направлениями развития физической культуры
- овладение правилами построения тренировки в спортивных и боевых единоборствах
- формирование представлений о последовательном развитии физических качеств у занимающихся с учетом их половозрастных особенностей
- выявление значения прикладной физической подготовки для безопасности человека в социуме

Личностные:

- физическое совершенствование
- формирование готовности к саморазвитию
- формирование личной ответственности в принятии решений
- развитие общих способностей: общения и сотрудничества, точности и продуктивности в решении задач в сложных экстремальных условиях
- воспитание характера, вежливости, уважения и самообладания

Задачи изучения дисциплины:

- 1) формирование у студентов знаний, умений и навыков к действиям в экстремальных ситуациях;
- 2) изучение практических основ техники основных видов единоборств (восточные боевые искусства, рукопашный бой, самбо, САМОЗ и др.);
- 3) обучение студентов формам и методам организации и ведения тренировочного процесса по курсу «Прикладная физическая подготовка»;
- 4) подготовка студентов к безопасной профессиональной деятельности на предприятиях, в организациях, в образовательных учреждениях, системе детского отдыха и туризма;
- 5) показать роль этикета и правил поведения при занятиях боевыми единоборствами в формировании позитивного отношения к процессу обучения.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Прикладная физическая подготовка» принадлежит вариативной части блока Б.1. Дисциплины (модули) учебного плана по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Образование в области безопасности жизнедеятельности» и является обязательной.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 8 зачетных(ые) единиц(ы), 288 часов.

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам		Всего часов
	4 семестр	5 семестр	
Общая трудоемкость			288
Аудиторные занятия, в т.ч.	14	18	32
лекционные (ЛК)	6	8	14

практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0	0
лабораторные (ЛР)	8	10	18
Самостоятельная работа студентов (СРС)	0	0	0
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	Экзамен	36
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)			

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОК-9	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ОПК-6	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК-3	Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности
ПК-4	Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения

Знать	Пороговый: Пороговый: 1. Базовые термины предметной области знаний в области физической культуры и спорта; 2. Теоретические основы знаний психологии, педагогики, медицинские знания; виды опасных ситуаций в социуме и способы физического противостояния им в виде самообороны, развитие физических качеств тренирующегося, принципы и методы физического воспитания; 3. Актуальные проблемы личности, общества, государства и мирового сообщества; значение физического воспитания в современных условиях.
	Стандартный: 1. Понятийный аппарат смежных дисциплин – безопасность, гигиенические требования, здоровье и его компоненты, первая медицинская помощь, характер, темперамент, личность, коллектив, воспитание, формирование, мышцы, скелет чело-века, сердечно-сосудистая, дыхательная системы, ЗОЖ и др.; 2. Основы анатомии и физиологии; 3. Терминосистему предметной области – навык, умение, тренировка, соревнования, правила, бокс, боевые единоборства, спортивные единоборства, катарсис, сила, ловкость, быстрота, выносливость, мышцы, утомление, восстановление, удар, захват, падение, кувырок, группировка, блок, апперкот, хук слева, хук справа, джеб, питание, упражнения, стойка и др.
	Эталонный: 1. Способы и методы ведения спортивной тренировки; 2. Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения в сложных экологических и социальных условиях средствами физической культуры; 3. Новые направления физической культуры, как средство оздоровления подрастающего поколения; 4. Основные пути решения проблем со здоровьем населения путем внедрения здоровьесберегающих программ в учреждения дошкольного, школьного, среднего и высшего профессионального образования; 5. Рост коммерческих организаций в области физической культуры, как средство формирования культуры здоровья.

Уметь	Пороговый: 1. Найти самостоятельно необходимую предметную информацию, пользоваться справочной литературой необходимой для обеспечения качественного проведения теоретических и практических занятий по прикладной физической подготовке; 2. Изложить основные проблемы, связанные с подбором упражнений, средств и методов для проведения занятий с учетом половозрастных особенностей населения; 3.Репродуцировать имеющуюся информацию: выявлять и анализировать причины и условия, определяющие дозирование нагрузки или развитие определенных физических качеств, путем применения тестовых упражнений, соблюдая основное условие физического воспитания «Не навреди»; 4. Оценивать собственные образовательные достижения и проблемы, определять потребности в дальнейшем образовании.
	Стандартный: В области педагогической деятельности: 1. Реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях; 2. Применять современные методы диагностирования обучающихся и воспитанников в области физической подготовленности; 4. Устанавливать междисциплинарные связи; 5. Самостоятельно получать и расширять знания в области овладения знаниями и навыками боевых и спортивных единоборств, физической культуры и спорта.
	Эталонный: 1. Критически оценивать вероятность и риски возникновения медицинских травм в процессе тренировочной деятельности учащихся и принимать меры к их предупреждению в условиях образовательного учреждения; 2. Систематизировать и тестировать полученную информацию: применять полученные умения и навыки на практике для обеспечения безопасности учащихся на практических занятиях по прикладной физической подготовке; своевременно предпринимать меры для предотвращения травмоопасных ситуаций в образовательном учреждении; 3. Проводить показательные и открытые занятия для привлечения молодежи занятиями боевыми и спортивными единоборствами; 4. Критически оценивать и интерпретировать информацию разных направлений в спортивных и боевых единоборствах с различных точек зрения, выделять в ней главное, структурировать, представлять в доступном для других виде, используя доступное материально-техническое обеспечение образовательного учреждения; 5. Представлять достижения на соревнованиях и конкурсах.

Владеть	Пороговый: 1. Основами исследовательской деятельности в профессиональной области; 2. Готовностью к воспроизведению полученных знаний; 3. Навыками исполнения поставленных профессиональных задач; 4. Демонстрацией самостоятельности в процессе обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний; 5. Знаниями и умениями работы в команде, выполнению проектной деятельности.
	Стандартный: Основами проведения научно-исследовательской работы; 2. Умениями использования современных технологий для получения научных результатов; 3. Уверенными знаниями и умениями внедрения профессиональных знаний в профессиональную деятельность. 4. Способностью использовать возможности информационных технологий для решения исследовательских задач, самообразования.
	Эталонный: 1. Навыком к работе в сфере образования по формированию двигательных умений и навыков в области прикладной физической подготовки; 2. Опытном принятии нестандартных решений профессиональных задач; 3. Готовностью к продолжению обучения на следующей ступени; 4. Навыком использования разнообразных педагогических технологий планирования спортивной тренировки по боевым и спортивным единоборствам; 5. Профессиональными и личностными качествами ответственности за результаты своих действий и качество выполненных заданий.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества Современное состояние и перспективы развития прикладной физической подготовки	65	4		6	55
2	2	Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств	63	4		4	55

3	3	Развитие физической культуры в России Развитие физической культуры в зарубежных странах История возникновения боевых единоборств	63	4		4	55
4	4	Основы построения процесса физической подготовки Построение тренировочного занятия по боевым и спортивным единоборствам	61	2		4	55
Итого			252	14	0	18	220

3.2. Лекционные занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	□ Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» □ Педагогические основы прикладной физической подготовки □ Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП в высшем учебном заведении □ Спорт – как основа современной корпоративной культуры □ Формирование и воспитание специальных качеств □ Основные позиции этикета в боевых единоборствах □ Роль этикета и правил поведения в формировании позитивного отношения к процессу обучения □ Воспитание характера, вежливости, уважения и самообладания □ Конфликтные ситуации в нашей жизни. Причины их возникновения □ Умение разрешать конфликтные ситуации □ Основные понятия физкультурно-спортивной науки □ Прикладная физическая подготовка в жизни человека □ Влияние физических упражнений на организм человека □ Физические качества и воспитание физических качеств (физическая подготовка)

2	2	□ Славянские воинские искусства □ Западные системы единоборств □ Китайские единоборства □ Корейские единоборства □ Японские единоборства □ Окинавские единоборства □ Единоборства Юго-Восточной Азии □ Принцип единства общей и специальной физической подготовки □ Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок □ Биологические основы двигательной активности □ Факторы физической работоспособности □ Построение тренировочного занятия □ Подготовительная часть. Основная часть тренировочного занятия □ Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек, женщин □ Общие правила предупреждения травматизма в процессе тренировки □ Фронтальный, групповой и индивидуальный подходы в подготовке спортсмена по единоборствам □ Силовые тренировки во время занятий. Силовая подготовка к боевым единоборствам □ Характеристика быстроты и форм ее проявления. Развитие быстроты двигательной реакции □ Выносливость, как физическое качество. Методика развития выносливости □ Гибкость как физическое качество. Методы развития гибкости. Методика развития гибкости □ Развитие координационных способностей в единоборствах
3	3	□ Совершенствование орудий и техники □ Теоретические основы техники: - ногами; - руками; - удары и воздействия на жизненно важные зоны головы, шеи, горла; - комбинационные формы боя; - механика русского рукопашного боя □ Виды единоборств □ Тактика рукопашного боя □ Современные единоборства □ Спортивные единоборства □ Традиционные боевые искусства □ Комбинационные формы боя □ Комбинирование базовых техник в связке взаимодополняющих движений □ Броски, болевые приемы □ Принципы и методы атаки □ Приемы обеззаруживания
4	4	□ Методики развития физических качеств: - гибкости; - выносливости; - силы; - скорости; - координационных способностей □ Функциональные пробы и тесты, применяемые в спортивной практике □ Биологические основы двигательной деятельности человека □ Пути восстановления израсходованной энергии □ Утомление, перенапряжение, перетренировка □ Повышение физической работоспособности □ Утомление и восстановление при мышечной деятельности □ Педагогические средства восстановления □ Понятие о медитации как о психофизической практике □ Психологические средства восстановления физической работоспособности □ Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. □ Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности □ Физические средства восстановления

3.3. Практические (семинарские) занятия

3.4. Лабораторные занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лабораторных занятий
1	1	1. Спорт и политика: социологический анализ взаимодействия в странах СНГ 2. Возникновение и развитие единоборств в России и странах Ближнего Зарубежья 3. Теоретические предпосылки в постановке проблемы подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев 4. Роль боевых единоборств в политике и экономике 1. Спортивная тренировка как системный процесс адаптации, моделирования, планирования и управления 2. Самостоятельное тестирование физической подготовленности 3. Объективные и субъективные методы самоконтроля
2	2	1. Исторические аспекты развития рукопашного боя в России 2. Школа боевого искусства 3. Энергетический удар 4. «Астральные» боевые искусства 5. Женщины в единоборствах 1. Принцип постепенности наращивания тренировочных воздействий 2. Принцип волнообразности динамики нагрузок 3. Принцип цикличности построения процесса физической подготовки 4. Принцип возрастной адекватности физической подготовки 5. Учет тренировочных нагрузок. Самоконтроль в процессе тренировки 6. Вводная часть занятия (вариативность проведения) 7. Основная часть занятия (выполнение поставленных задач) 8. Заключительная часть занятия (использование разных средств восстановления)
3	3	1. Путь боевых искусств 2. Стили 3. Тактика рукопашного боя 4. Тренажеры в единоборствах 5. Уровни боевого мастерства 6. Механика русского рукопашного боя 7. Стойки 8. Техника падений кувырков и перекатов 9. Техника ударов руками. Защита от ударов руками 10. Техника ударов ногами. Защита от ударов ногами 11. Освобождение от захватов. Виды захватов 12. Принципы и методы атаки 1. Комбинирование базовых техник в связке взаимодополняющих движений 2. Броски, болевые приемы 3. Принципы и методы атаки 4. Приемы обеззаруживания. 5. Отбирание ножа. Защита от угрозы ножом. 6. Защита от ударов палкой

4	4	1. Применение методов физического воспитания на занятиях 2. Индивидуализация подготовки борцов. Фронтальный и групповой метод (на примере кикбоксинга). 3. Упражнения для развития силы бойцов. Силовые упражнения с собственным весом тела. Силовые упражнения в парах 4. Проверка и оценка силовой подготовленности 5. Методика развития быстроты реакций и скорости движений 6. Упражнения для развития быстроты 7. Проверка и оценка уровня 1. Как устроена и как работает источник перемещение человека - мышца 2. Откуда берется энергия работающих мышц 3. Пути восстановления израсходованной энергии 4. Зоны интенсивности и мощности 5. Явление суперкомпенсации 6. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления 7. Упражнения для физкультурных пауз и физкультминут 8. Специальные дыхательные физические упражнения на рабочих местах 9. Аутогенная тренировка 10. Практические рекомендации по аутотренингу
---	---	--

3.5. Организация самостоятельной работы

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	□ Профессиональная прикладная физическая подготовка: • инженеров • спасателей • врачей • ветеринаров • педагогов • и других специальностей □ Физическая культура в школе □ Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях дошкольного, школьного, среднего и высшего профессионального образования □ Физкультурно-оздоровительная работа с населением ЛФК □ Формирование культуры здоровья и культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения □ Понятия «культура здоровья», «культура здорового образа жизни» □ Критерии здоровья □ Факторы, влияющие на уровень здоровья детей, подростков, юношей и девушек в современном обществе □ Специфика формирования представления о здоровом образе жизни □ Основные принципы здорового образа жизни современного человека	Составление терминологической системы (словаря, глоссария, тезауруса по теме, проблеме); - подготовка электронных презентаций.

2	2	□ История развития разных видов спорта в России □ История развития разных видов спорта в зарубежных странах □ Виды мышц. Строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц □ Регуляция напряжения мышц. Внутримышечная координация. □ Мышечная механика. Межмышечная координация □ Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности живых организмов. Энергетика мышечной деятельности □ Адаптация организма к физическим нагрузкам. □ Общие правила предупреждения травматизма в процессе тренировки □ Санитарно-гигиенические требования к месту занятий физической культурой.	Подготовка электронных презентаций; - изготовление дидактических материалов; - работа с электронными образовательными ресурсами;
3	3	□ Стойки □ Техника падений, кувырков и перекатов □ Техника ударов руками □ Техника ударов ногами □ Защита от ударов руками и ногами □ Броски □ Болевые приемы □ Вход в прием □ Структура и содержание соревновательной деятельности в спортивных единоборствах: • бокс • борьба (разные виды) • самбо • дзюдо • рукопашный бой • другие виды □ Комбинирование базовых техник в связке взаимодополняющих движений □ Броски, болевые приемы □ Принципы и методы атаки □ Приемы обеззараживания	Подготовка электронных презентаций; - изготовление дидактических материалов; - работа с электронными образовательными ресурсами;

4	4	□ Методика развития специальной выносливости при занятиях единоборствами □ Развитие «статической» выносливости □ Проверка и оценка уровня развития выносливости □ Метод многократного растягивания. Метод статического растягивания □ Упражнения для совмещенного развития силы и гибкости. Оценка уровня развития гибкости □ Развитие координационных способностей. □ Биомеханика ударных □ Биомеханические свойства мышц и сухожилий □ Основы специальной силовой подготовки в спорте □ Биомеханические факторы организации движений у человека □ Тесты и критерии для оценки выносливости спортсмена □ Основы рационального питания при развитии физических качеств □ Особенности питания при развитии силовых и скоростно-силовых способностей □ Питание после работы на выносливость и истощающих нагрузок □ Особенности питания на дистанции во время длительных пробегов (20 км.и более) □ Особенности питания в условиях жаркого климата □ Составы восстановительных «коктейлей» □ Гидротерапевтические средства восстановления работоспособности □ Фармакологические средства восстановления работоспособности □ Применение восстановительных компрессов □ Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.	Подготовка электронных презентаций; - изготовление дидактических материалов; - работа с электронными образовательными ресурсами.
---	---	---	--

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	Лекция	Лекции с использованием презентаций	4
2	2	Лекция/Лабораторная работа	Лекции с использованием презентаций. Разбор конкретных заданий.	2
3	3	Лекция	Лекции с использованием презентаций	2
4	4	Лаб. раб	Технологии учебно-исследовательской деятельности (обсуждение микро-исследований)	2

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Шенделева С.В. Прикладная физическая подготовка: учеб.-метод.пособие. / Шенделева С.В., Фараджеева Н. А., Высоцкая Т. А., Шенделев Д. Е/ - Чита: Изд-во ЗабГУ, 2014.-178 с. - 70 экз.

6.1.2. Издания из ЭБС

2. Завьялова, Татьяна Александровна. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие / Завьялова Татьяна Александровна; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247. [Электронный ресурс]: <http://www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68>

3. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / Стриханов Михаил Николаевич; Стриханов М.Н., Савинков В.И. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 153. [Электронный ресурс]: <http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA>

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие / под ред. Ю.Д. Железняка. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2005. - 384 с. - 16 экз.

2. Ширяев, Анатолий Григорьевич. Бокс и кикбоксинг : учеб. пособие / Ширяев Анатолий Григорьевич, Филимонов Василий Иванович. - Москва : Академия, 2007. - 240 с.- 17 экз.

6.2.2. Издания из ЭБС

3. Капилевич, Леонид Владимирович. Физиология человека. Спорт : Учебное пособие / Капилевич Леонид Владимирович; Капилевич Л.В. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 141. [Электронный ре-сурс]: <http://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6> .

4. Мелёхин, Александр Владимирович. Менеджмент физической культуры и спорта : Учебник / Мелёхин Александр Владимирович; Мелёхин А.В. - Электрон. дан. - М : Издательство Юрайт, 2017. - 479.

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Троицкий мост» (www.trmost.ru)

ЭБС «Лань» (www.e.lanbook.ru)

ЭБС «Юрайт» (www.biblio-online.ru)

ЭБС «Консультант студента» (www.studentlibrary.ru)

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-111. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), научно-исследовательской работы.
Комплект специализированной учебной мебели. Доска меловая. Мультимедийный стационарный проектор. Стационарный экран. Мультимедийное оборудование: переносной ноутбук.

672000, г. Чита, ул. Журавлева, 48,
Спортивный зал № 4. Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Стойки прыжковые, сеть заградительная 13X8, тележка для мячей, сетка в/б – 3 шт.

672000, г. Чита, ул. Журавлева, 48,
Ауд. 12-4«а». Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Учебное оборудование.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-131.
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), научно-исследовательской и самостоятельной работы.
Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная меловая. ПК – 3 шт. (в т.ч. преподавательский).
Мультимедийное оборудование: переносной ноутбук, переносной проектор, переносной экран и др. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации. Стенды по БЖД. Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Курс «Прикладная физическая подготовка» имеет практико-ориентированную направленность, что диктует проведение лабораторных занятий в особых условиях, для отработки практических навыков.

Изучение каждой темы следует завершать выполнением практических заданий, тестированием, по соответствующим разделам и темам. Для обеспечения систематического контроля над процессом усвоения тем курса следует пользоваться перечнем контрольных вопросов для проверки знаний по дисциплине, сдачей тестов, нормативов, контрольных заданий.

Формы контроля знаний студентов предполагают текущий и итоговый контроль. Текущий контроль знаний проводится в форме систематических опросов, периодического тестирования, проведения письменных работ, сдачи технических элементов двигательных действий.

Самостоятельная работа обучающихся имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, подготовку к предстоящим занятиям и зачет и экзамен по дисциплине, а также формирование навыков умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний по дисциплине.

Разработчик/группа разработчиков: Шенделева Светлана Викторовна, доцент кафедры ТТиБЖ

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 30.08.2018 г. № 1)**