

А

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Демченко Н.С.**

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
(КИОКУСИНКАЙ)**

Методические указания, задания и учебный материал для самостоятельной  
работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 –  
«Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка в избранном виде  
спорта»

МОСКВА 2016 г.

А

Утверждены и рекомендованы  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
РГУФКСМиТ  
Протокол № 10 от «30» июня 2016 г.

УДК: 796.853.264(07)

Д 30

**Составитель:**

Демченко Н.С. – старший преподаватель кафедры Теории и методики единоборств РГУФКСМиТ

Рецензент: Громов В.А., к.п.н.

В методической разработке представлены указания, задания и учебный материал по основным разделам дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай)» предназначенные для организации и контроля самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» и составлены в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего поколения с учётом рекомендаций ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 4  |
| 1. Планирование и обеспечение самостоятельной работы студентов...         | 7  |
| 2. Состав, содержание и задания для самостоятельной работы студентов..... | 8  |
| 2.1. 1 курс.....  | 8  |
| 2.2. 2 курс.....  | 12 |
| 2.3. 3 курс.....  | 16 |
| 2.4. 4 курс.....  | 20 |
| 3. Этапы и порядок самостоятельной работы.....                            | 24 |
| 4. Рекомендации для выполнения практических домашних заданий...           | 26 |
| 5. Контроль самостоятельной работы студентов.....                         | 31 |
| 6.           Перечень ключевых слов.....                                  | 31 |
| 7. Список рекомендуемой литературы.....                                   | 32 |
| 8.           Вопросы для подготовки к экзамену (зачету).....              | 34 |