

А

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Багомедов Х.А., Богатенков В.В., Орлов Ю.Л.**

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
(УШУ)**

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

МОСКВА 2016 г.

А

Утверждены и рекомендованы  
Экспертно-методическим советом  
института «Спорта и физического воспитания»  
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 9 от «26» мая 2016 г.

УДК: 796.855(07)

С 73

**Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу):** Методические указания, задания и учебный материал для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка», 2015 – 35 с.

**Составители:** Багомедов Хизри Абдурашидович - старший преподаватель кафедры Теории и методики единоборств ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

**Богатенков** Владимир Васильевич - старший преподаватель кафедры Теории и методики единоборств ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

**Орлов** Юрий Леонидович - кандидат педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики единоборств ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

Рецензент: Байдыченко Т.В., к.п.н., доцент.

В методической разработке представлены указания, задания и учебный материал по основным разделам дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» предназначенные для организации и контроля самостоятельной работы студентов.

Методические указания, задания и учебный материал предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка».

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	4
2. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	8
3. ЭТАПЫ И ПОРЯДОК САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	8
4. КОНТРОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	9
5. СОСТАВ, СОДЕРЖАНИЕ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.	
5.1. 1 КУРС	10
5.2. 2 КУРС	12
5.3. 3 КУРС	14
5.4. 4 КУРС	16
6. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)	19
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА	30