

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности

Ермаков А.В., Пьянников В.С.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛАБОРАТОРНЫМ  
ЗАНЯТИЯМ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ СЛУЖЕБНО-  
ПРИКЛАДНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

для студентов, обучающихся по специальности 032101.65  
«Физическая культура и спорт»

Москва - 2010

А

Методические рекомендации утверждены и рекомендованы  
экспертно-методическим советом РГУФКСиТ  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2010 г.

УДК 796.33(07)  
Е 72

Составители: к.п.н. Ермаков А.В., Пьянников В.С.

Рецензенты:

к.п.н. Сагалаков Д.А., Дамдинцурунов В.А.

Цыганков Э.С., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСиТ,  
Лосева И.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры МГТУ «МАМИ»

Методические рекомендации к лабораторным занятиям по курсу «Теория и методика служебно-прикладных единоборств» составлены в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки дипломированного специалиста Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования второго поколения по специальности 032101 – Физическая культура и спорт.

© Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
2010

## Введение

Предлагаемые методические рекомендации разработаны на основе требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования для всех специальностей с учетом специфики РГУФКСиТ и программ, подготовленных кафедрой «Теория и методика служебно-прикладных единоборств». Они отвечают концепции профессионализации высшего образования, предполагающей повышение роли специализированных курсов в профессиональной подготовке специалистов, и составлены таким образом, чтобы помочь студентам глубоко и осмысленно изучить основные вопросы дисциплины, а преподавателям – эффективно проконтролировать степень их подготовки к семинарским занятиям.

«Теория и методика служебно-прикладных единоборств» изучается студентами всех курсов в течение 10 семестров. Итоговой формой контроля является экзамен или зачет. В процессе изучения дисциплины «Теория и методика служебно-прикладных единоборств» используются такие формы преподавания, как лекции, семинарские (практические) занятия, рефераты, контрольные работы, консультации и самостоятельная работа.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с утвержденной рабочей программой дисциплины. В процессе обучения используются как традиционные приемы преподавания, так и инновационные педагогические технологии. Посещение лекционных занятий и последующее усвоение полученных в ходе лекции знаний является обязательным условием успешной подготовки к семинарским и практическим занятиям.

Усвоить же дисциплины, где значителен практический компонент, невозможно, изучая только теорию этих наук. Нужно понаблюдать многие явления экспериментально, а для этого необходимо владеть экспериментом, проводить его. Такие навыки приобретаются на лабораторных занятиях, практикумах и требуют дополнительной внеаудиторной подготовки к ним.

А

Само значение слов «лаборатория», «лабораторный» (от латинского «labor» – труд, работа, трудность, «labore» – трудиться, стараться, хлопотать, заботиться, преодолевать затруднения) указывает на сложившиеся в далекие времена понятия, связанные с применением умственных и трудовых физических усилий к изысканию ранее неизвестных путей и средств для разрешения научных и жизненных задач.

Подготовка к лабораторным занятиям и практикумам носит различный характер как по содержанию, так и по сложности исполнения. Проведение прямых и косвенных измерений предполагает детальное знание измерительных приборов, их возможностей, умение вносить своевременные поправки для получения более точных результатов.

Многие лабораторные занятия требуют большой исследовательской работы, изучения дополнительной научной литературы. Прежде чем приступить к выполнению такой работы, студенту необходимо обстоятельно ознакомиться с содержанием задания, уяснить его, оценить с точки зрения восприятия и запоминания все составляющие его компоненты. Это очень важно, так как при проработке соответствующего материала по конспекту лекции или по рекомендованной литературе могут встретиться определения, факты, пояснения, которые не относятся непосредственно к заданию. Студент должен хорошо знать и понимать содержание задания, чтобы быстро оценить и отобрать нужное из читаемого. Далее, в соответствии со списком рекомендованной литературы, необходимо отыскать материал к данному заданию по всем пособиям.

Весь подобранный материал нужно хотя бы один раз прочитать или внимательно просмотреть полностью. По ходу чтения помечаются те места, в которых содержится ответ на вопрос, сформулированный в задании. Читая литературу по теме, студент должен мысленно спрашивать себя, на какой вопрос задания отвечает тот или иной абзац прорабатываемого пособия. После того как материал для ответов подобран, желательно хотя бы мысленно, а лучше всего устно или же письменно, ответить на все вопросы.

Если обнаружится пробел в знаниях, необходимо вновь обратиться к литературным источникам и проработать соответствующий раздел. Только после того как преподаватель убедится, что студент хорошо знает необходимый теоретический материал, что его ответы достаточно аргументированы и доказательны, можно считать студента подготовленным к выполнению лабораторных работ.

Перед началом работы студент должен ответить на контрольные вопросы преподавателя. При неудовлетворительных ответах студент не допускается к проведению лабораторной работы. Однако он должен оставаться в лаборатории и повторно готовиться к ответу на контрольные вопросы. При успешной повторной сдаче, если до конца занятия остается достаточное количество времени, преподаватель может допустить студента к выполнению работы, в противном случае студент выполняет работу в дополнительное время. Результаты эксперимента, графики и т.д. следует стремиться получить непосредственно при выполнении работы в лаборатории. Опыт необходимо проводить сознательно, т.е. знать цель работы, точность, с которой нужно вести измерения, представлять себе, правильно ли протекает явление. Лабораторная работа считается выполненной только в том случае, когда отчет по ней принят. Чем скорее составлен отчет после проведения работы, тем меньше будет затрачено труда и времени на ее оформление.

Защита лабораторных работ должна происходить, как правило, в часы, отведенные на лабораторные занятия. Студент может быть допущен к следующей лабораторной работе только в том случае, если у него не защищено не более двух предыдущих работ.

### **Порядок проведения лабораторных работ**

На первом занятии преподаватель в лабораторном журнале составляет список бригад (по 2-3 человека, в зависимости от числа студентов в группе),